

IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD
DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA, QUE CONTRIBUYA A DISMINUIR EL
SEDENTARISMO Y EL ESTRÉS DE LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD LIBRE SEDE BOSQUE
POPULAR

ANGELICA MARIA CUBILLOS PEDRAZA

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROGRAMA LIC. EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE
BOGOTÁ
2011

IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD
DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA, QUE CONTRIBUYA A DISMINUIR EL
SEDENTARISMO Y EL ESTRÉS DE LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD LIBRE SEDE BOSQUE
POPULAR.

ANGELICA MARIA CUBILLOS PEDRAZA

PROYECTO DE GRADO

DOCENTE DISCIPLINAR: JAIRO ROSAS
ASESOR METODOLÓGICO: PEDRO NEL GONZALEZ

UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROGRAMA LIC. EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE
BOGOTÁ
2011

Nota de aceptación

Aprobado por el comité de grado
en cumplimiento con los requisitos
exigidos por la Universidad Libre
de Colombia, para optar por el
Título de Licenciatura en
Educación Física.

Docente disciplinar Jairo Rosas

Jurado Alejandro Reyes

Bogotá, 09 de Junio de 2011

Las ideas nacen de la propia esencia del ser, son el surgimiento de la grandiosidad. Hay que querer, creer y perseverar en el desafío para lograr concretarlas en hechos significativos. Para quienes buscan novedad con sus ideas en el arte de educar seres humanos, esto es para ustedes. Marcar la diferencia lo hace posible.

Angelica Maria Cubillos Pedraza

AGRADECIMIENTOS

A DIOS y a mi FAMILIA por ser la fuerza y motivación en este gran logro, precedido por un arduo trabajo y emociones por doquier.

Al docente disciplinar JAIRO ROSAS, quien mantuvo su fe y respaldo en el presente proyecto, permitiéndome con su gran valor humano y exigencia, llegar a este momento tan anhelado.

A mi asesor metodológico PEDRO NEL GONZALEZ por guiar y apoyarme durante el proceso investigativo, estando presente tanto en el surgimiento del tema de investigación como en su culminación satisfactoriamente.

Al docente MIGUEL ANGEL ORJUELA por sus enormes aportes y por ser un gran ejemplo de disciplina y constancia. Jamás olvidaré que hay que tener Alquimia, Sinergia y no dejar de soñar.

Al docente ALEJANDRO REYES jurado del proyecto, por su dedicación, entrega y colaboración, además de su participación en la propuesta.

Universidad Libre de Colombia
RESÚMENES ANALÍTICOS EN EDUCACIÓN - RAES
Colombia
RAE

Título	IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA, QUE CONTRIBUYA A DISMINUIR EL SEDENTARISMO Y EL ESTRÉS DE LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD LIBRE SEDE BOSQUE POPULAR.
Autor	CUBILLOS PEDRAZA, Angelica Maria.
Analista	El Autor.
Publicación	Bogotá D. C. Universidad Libre de Colombia, Facultad de Ciencias de la Educación, Departamento de Educación Física, Junio de 2011, 166 páginas.
Unidad Patrocinante	Facultad de Ciencias de la Educación - Universidad Libre de Colombia, Sede bosque popular.
Palabras clave	Educación - salud - actividad física - sedentarismo- estrés.

Descripción

El presente proyecto de grado de investigación, da a conocer la implementación un programa de educación para la salud que contribuye a disminuir el sedentarismo y estrés de los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad Libre Sede Bosque Popular. Ha sido elaborado bajo los parámetros de investigación exigidos por la Universidad Libre de Colombia, contemplando dentro de éstos, el diseño de la propuesta y su aplicación por medio de varias estrategias y técnicas desde la Educación física, en la población objeto de estudio. Se establecen VI capítulos en los que se contempla el desarrollo estructural y pedagógico. Los resultados obtenidos por medio del programa educativo son favorables para el cumplimiento de los objetivos, además de evidenciar la necesidad de incorporar a la Universidad este tipo de programa.

Resumen

Esta investigación se da a partir de la necesidad de intervenir por medio de un programa educativo para la salud a los Docentes Universitarios de la facultad de Ciencias de la educación con el fin de contribuir a disminuir el sedentarismo y el estrés.

Se realizó la búsqueda de información y antecedentes pertinentes al problema de investigación, así como también se tomaron diagnósticos iniciales dos entrevistas, las cuales brindaron aportes y evidencias para el desarrollo del proyecto. Se establecieron objetivos del proyecto: Generales y específicos tanto de la investigación, como de la propuesta en curso. Del mismo modo se consolidó un marco teórico que proporcionó los elementos necesarios para lograr el desarrollo del proyecto, entre estos, salud, educación para la salud – prácticas saludables, sedentarismo e inactividad física, estrés laboral, Pilates, Tai Chi, técnicas de relajación y modelos didácticos, los cuales se incluyeron a modo de propuesta siendo de interés y motivación para el éxito de su implementación desde el campo pedagógico con ayuda de la utilización de medios didácticos informativos y su práctica presencial. Debido a que no todos los horarios se adaptaban para algunos, se utilizó una estrategia como medio alternativo para su intervención: Videos: En los que los docentes que se encuentren en esta situación, dediquen su propio tiempo al trabajo autónomo y realicen feedbacks presencialmente en otro tipo de horarios a los establecidos.

Se realizó un instrumento para la recolección de información de la población objeto de estudio como muestra a modo de cuestionario con ayuda del asesor metodológico, tomando como referencia Q-AFA y la caracterización realizada durante el proceso investigativo, describiendo particularidades e intereses específicos de la población objeto de estudio con sus respectivas categorías de análisis.

Se diseñó la propuesta para llevar a cabo la implementación del programa cuyo contenido explicará los objetivos, la metodología, la temática a desarrollar y evaluación del proceso. Se trabajó en gran medida por correo electrónico para mantener comunicación y distribuir información por medio de diapositivas de los temas pertinentes a tratar durante el programa (entre estos temáticas sobre Pilates, Tai chi y Técnicas de relajación, sedentarismo, estrés y tips saludables) así como también el trabajo cooperativo en el que se logró aprender de todos los

involucrados, dejando claros los contenidos, las recomendaciones y a la vez un desarrollo bastante personalizado de los procesos individuales. Se establecieron dos formatos como criterios de evaluación del proceso y promoción del programa respecto a la disminución del estrés, la educación para la salud y por supuesto disminución del sedentarismo, vistos desde el ámbito de la Educación física logrando las metas previstas.

Se procedió a una fase de promoción del programa a implementar utilizando medios visuales, búsqueda presencial de los docentes para darlos por enterado, volantes informativos e información vía e-mail del correo institucional y la emisora de la Universidad para así realizar las inscripciones respectivas en tres planillas, cada una con un tipo de práctica y con horarios distintos.

La implementación se efectuó tres días a la semana: los días martes, miércoles y jueves, dando espacio al menos por cada intervención (Pilates, Tai chi, Técnicas de relajación) 30 minutos, en los que el Docente tuvo la opción de escoger cuáles de estas prácticas serían de su preferencia y se acomodaban en sus horarios o por supuesto hacerse partícipes de todas.

Durante el proceso de implementación además de la práctica presencial, se trabajó en horarios diferentes gestión interna: esta se da por medio de correo electrónico, donde no solo previamente se envió información pertinente de la temática a tratar sino los comunicados que tuvieron que hacerse. Esto con el fin de que la población que intervino en el programa supiera comenzar a identificar cual es el sentido de su realización, qué beneficios le proporciona, cómo hacerlo correctamente y de qué manera puede relacionarlo a su cotidianidad, en este sentido el aspecto pedagógico es primordial para la interpretación y consciencia.

La implementación comprende un diseño en el que se destacan las temáticas a desarrollar, los indicadores de evaluación de las sesiones, el plan de unidad didáctica y las sesiones de clase por un periodo aproximado de dos meses de tipo presencial y sujeto a otra estrategia, una alternativa de video donde están grabadas algunas de las sesiones para que quienes no puedan asistir por incompatibilidad de horarios, dediquen un espacio autónomo a su intervención y de esta forma poder conocer resultados relacionados con los objetivos.

TABLA DE CONTENIDO

CAPÍTULO I

1.	INTRODUCCIÓN	12
2.	PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	14
2.1	ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	14
2.2	PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	16
2.3	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	16
3.	JUSTIFICACIÓN	17
4.	OBJETIVOS	18

CAPÍTULO II

5.	MARCO TEÓRICO	19
6.	MARCO LEGAL	34

CAPÍTULO III

7.	DISEÑO METODOLÓGICO	37
7.1	ENFOQUE	37
7.2	MÉTODO	39
7.3	TÉCNICA	41
7.4	INSTRUMENTOS	43
7.4.1	Categorías de análisis	43
7.4.2	Diseño del instrumento	44
7.5	POBLACIÓN	46
7.6	PROCEDIMIENTO	47
8.	RESULTADOS	49

CAPÍTULO IV

9.	DISEÑO DE LA PROPUESTA	73
9.1	PRESENTACIÓN	74
9.2	JUSTIFICACIÓN	74
9.3	OBJETIVO GENERAL	75
9.4	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	75

9.5	METODOLOGÍA	76
9.6	TEMÁTICA A DESARROLLAR	78
9.7	CRONOGRAMA	80
9.8	EVALUACIÓN	81
9.9	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN EN LA PROPUESTA	82
9.9.1	Indicadores de evaluación de las sesiones	82
9.9.2	Evaluación del proceso del programa presencial	84
9.9.3	Evaluación de acceso a los videos	86
10.	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	86
10.1	SEDENTARISMO	86
10.2	ESTRÉS	87
11.	PLAN DE UNIDAD DIDÁCTICA	88
12.	PLANEACIÓN DE CLASES	90

CAPÍTULO V

13.	RESULTADOS Y ANÁLISIS	101
13.1	FASE DE INTERVENCIÓN AL PROGRAMA	101
13.1.2	Evaluación del proceso en el programa presencial	102
13.1.3	Evaluación de acceso a los videos	111
13.2	FASE DE EVALUACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	113

CAPÍTULO VI

14.	CONCLUSIONES	123
15.	BIBLIOGRAFÍA	125
16.	ANEXOS	128

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
Anexo A. Entrevista	128
Anexo B. Formatos Bienestar Universitario, Universidad Libre.	130
Anexo C. Promoción del programa. Publicidad- Formatos de inscripción.	131
Anexo D. Evaluaciones de la investigación, sedentarismo y estrés.	133
Anexo E. Plan de clases. Relajación- Tai chi- Pilates.	134
Anexo F. Canal de los videos. Videos de las sesiones Piensa en ti...Tómate un break.	164
Anexo G. Correo electrónico.	165
Anexo H. Fotos.	166

CAPÍTULO I

1. INTRODUCCIÓN

Actualmente subsiste la presencia de una serie de anomalías y problemas en la salud que han llegado a tal punto de dimensionarse en ámbitos laborales. La Organización Mundial de la Salud enuncia que al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas.

En la I Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud realizada en Ottawa -1986 se emitió la CARTA DE OTTAWA donde se establece que la Promoción de la Salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Por lo anterior, hoy día se busca que por medio de la implementación de un programa de educación para la salud desde la Educación Física, se logren beneficiar exitosamente los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Libre, esperando identificar cambios favorables en la interpretación e importancia que tiene la práctica de actividad física como medio eficaz para disminuir el sedentarismo y el estrés.

Las prácticas saludables son sesiones de actividades que contribuyen al bienestar físico y mental. Las prácticas se asocian a una serie de acciones y realización de una actividad de forma continuada, conforme a pautas estructuradas las cuales están en correlación si llegan a ser saludables. Con la realización de actividad física por medio de prácticas saludables, logra entre muchos de sus beneficios, disminuir los niveles de sedentarismo, además de favorecer el afrontamiento del estrés (Holmes, 1993).

La metodología a realizar con la implementación del programa es de tipo descriptivo y se da a partir de un enfoque cualitativo y evaluativo, orientado al descubrimiento, descripción y al proceso desde una realidad presentada y que a partir de ello se realiza una aplicación sistemática de los procedimientos de investigación para la evaluación de la conceptualización, el diseño, la implementación y la utilidad del programa, tomando como elementos desde la Educación física la realización de prácticas saludables de Pilates, Tai chi y Relajación, conjuntamente con orientaciones educativas y evaluación, que proporcionen conocimiento y guíen el proceso de forma sistemática.

Incidir de forma positiva en la salud de una población carente de actividad física y propensa a emancipación de enfermedades, en la que se implementen programas para llevar a cabo desde la pedagogía y su intervención desde la Educación Física, será el punto de partida. De este modo La educación para la salud dirigida a docentes por medio del programa, pretende funcionar como un “proceso planificado y sistemático de comunicación y de enseñanza aprendizaje teórico-práctico, orientado a hacer fácil la adquisición, elección y mantenimiento de las prácticas saludables y hacer difíciles las prácticas de riesgo” ¹, tomando como elementos primordiales la importancia de la consciencia del auto-cuidado.

1.COSTA CABANILLAS M, (2000): “Educación para la Salud”:. Barcelona, Editorial Pirámide

2. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

2.2. Antecedentes del problema

El concurso de estándares de calidad de vida desde el hogar, la escuela, el esparcimiento, hasta el trabajo, posibilita el desarrollo integral y saludable del ser humano. Como lo establece la OMS “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social”, que se crea en el marco de la vida cotidiana como resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y de los entornos sociales y laborales saludables”.

Los Docentes de la Universidad Libre sede Bosque Popular, enfrentan numerosas cargas acompañadas de un cúmulo de situaciones que con el tiempo se han manifestado en la salud y en su desempeño profesional.

Se ha observado la preocupación de llevar a cabo sus responsabilidades y producir significativamente trayendo consigo el exceso de situaciones y factores que de una u otra forma trastornan tanto su salud física como mental. Los Docentes Universitarios presentan en primera medida problemas respiratorios y disfonía, seguidos por una segunda causal de visita médica de problemas osteo musculares (problemas lumbares, problemas artrósicos, problemas de carácter degenerativo), una tercera dolencia es de tipo gastrointestinal (gastritis, problemas de orden digestivo erosivo, que afecta tanto el esófago, como el estomago y duodeno), de igual forma se presentan problemas de tipo mental como la ansiedad, el estrés, problemas relacionados que con las circunstancias de vivencia en que la gente no solo trabaja en un lugar, sino en varias partes al tiempo, dan aparición a lo que se llama el síndrome de Fatiga crónica y workout (fuera de trabajo), se presenta también diabetes e hipertensión. La razón parte de que los Docentes poco tiempo disponen de actividad física, de esparcimiento o de actividades saludables, tienen poco o es nulo el espacio para realizar algo al respecto, así como también pasa que tienen muy limitadas sus condiciones y algunos ya tienen problemas artrósicos serios como para pensar en alguna actividad física que les permita un sano esparcimiento. (Roberto Pérez, médico de la Universidad Libre Sede Bosque Popular).

Desempeñarse cotidianamente en un medio Universitario, asociado con un sin número de responsabilidades, ha desencadenado índices de inactividad física que preocupan enormemente. ²

² Entrevista, Medico Universidad Libre (Ver anexo A)

De igual modo, hay que entender que cuestiones no solo como la poca realización de actividad física, sino los hábitos alimenticios, son factores de riesgo que están determinando que este grupo de población esté más expuesto a padecer este tipo de problemas evidenciado en niveles de deterioro de la salud, además de encontrarse con otro tipo de factores coadyuvantes definidos por los medios de comunicación como la televisión y las nuevas tecnologías de internet, los aparatos electrónicos, entre otros, que están condicionando abruptamente la población sin medidas³. Ahora bien, se ha dejado de lado pensar que es una prioridad la salud propia, estando sujeta de forma directa a una lógica económica que, curiosamente, sobrepone y antecede las propias preocupaciones saludables ⁴.

Si desde el momento en el que la presencia de problemas de este tipo comenzó a evidenciarse, ya tenía un valor importante para analizar y comenzar a ser tratado, ahora con más veras se ha llegado a tal punto de no dejarse pasar por ningún motivo a términos mayores.

La Universidad Libre, se rige mediante estrategias para el bienestar Institucional, en donde se impulsan las políticas desde Bienestar Universitario, que deben velar por la construcción de la comunidad Unilibrista, desarrollar acciones para que los estudiantes, los docentes, los investigadores, los directivos y los empleados, participen en las actividades culturales, deportivas y recreativas, tanto hacia su interior como a su entorno, impulsar programas y desarrollar proyectos de mejoramiento de la calidad de vida, de todos los actores de la comunidad, así como también crear y fortalecer la infraestructura física y recreacional, la adquisición de equipos y dotaciones para impulsar programas de creatividad y de Bienestar Universitario.

3. Salud pública Méx vol.49 no.6 Cuernavaca Nov./Dec. 2007

4. Vicente Pedraza M. La construcción de una ética médico-deportiva de sujeción: el cuerpo preso de la vida saludable. Salud Pública Mex 2007

Actualmente el sector de Bienestar Universitario, se constituye a través de cinco áreas: cultura, desarrollo humano, promoción socioeconómica, recreación y deporte y salud, donde se realizan actividades dirigidas a toda la población Universitaria como caminatas, torneos deportivos, programas como Rompiendo con Rutina de rumba aeróbica (en este solo asisten funcionarios), etc. Los cuales mantienen una particularidad de tipo recreativo.⁵

2.3 Planteamiento del problema

De esta manera es evidente la ausencia de un programa de actividad física que contribuya a disminuir los niveles de sedentarismo y estrés desde la educación física consolidándose como punto de partida para la implementación del programa del presente proyecto.

2.4 Formulación del problema

¿Cuáles serían los criterios didácticos que orientarían la implementación de un programa de educación para la salud desde la Educación Física, que contribuya con la disminución del sedentarismo y el estrés de los docentes de la facultad de ciencias de la educación de la universidad libre sede bosque popular?

5. Ver Anexo B.

3. JUSTIFICACIÓN

Las Prácticas saludables se fundamentan como propuesta en el presente proyecto de investigación debido a la necesidad que tienen los docentes de mejorar su salud (Marcela Campos, Psicóloga. Magister en Desarrollo educativo y social), disminuir el sedentarismo y el estrés, incentivar el auto-cuidado y consciencia de sus propios estilos de vida.

De esta forma se realizarán enormes aportes que desencadenaran en beneficios del ámbito bio-psicológico implementando un programa que contribuya con el bienestar, buscando estrategias de participación con sesiones moderadas de Pilates, Tai Chi y Relajación con un enfoque pedagógico como herramienta desde la Educación física, asociada con elementos que incentiven la consciencia por el auto cuidado (tips saludables e información del contenido), el cual ha de incursionar exitosamente en docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Libre sede bosque popular.

El sedentarismo, el estrés y demás situaciones que repercuten en algún tipo de trastorno en la salud, pueden impedir irreversiblemente un desempeño adecuado de las actividades diarias y a futuro. Brindarles a los docentes la oportunidad de participar en prácticas saludables contribuirá a asumir una postura diferente en la que se vea como prioridad la salud física y mental, incentivando a crear cultura y consciencia por medio del aprendizaje entendiendo su enorme importancia y necesidad por experimentar un cambio drástico favorable en la calidad de vida.

Buscar la sensibilización a través de este tipo de programas que funcionen desde la educación, tomando la evidencia de resultados reales y satisfactorios que han proporcionado otro tipo de investigaciones, harán aportes significativos que con su intervención reflejarán evolución y avances notorios.

Buscar estrategias, mecanismos y actividades de promoción de actividad física, para los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación, contribuirá en gran medida a disminuir dichas problemáticas, asimilado como hábito y modelo de vida: **“Mente sana en cuerpo sano”** Platón (428 a.C).

4. OBJETIVOS

GENERAL

Implementar un programa de educación para la salud desde la Educación Física que contribuya a disminuir el sedentarismo y el estrés en los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación Universidad Libre Sede Bosque Popular.

ESPECÍFICOS

- Establecer criterios conceptuales que orienten la fundamentación estructural del proyecto investigativo.
- Diseñar e implementar una propuesta cuyo enfoque incentive el autocuidado y la importancia de su realización.
- Identificar la apropiación de prácticas saludables y conocimientos básicos que contribuyan a disminuir el sedentarismo y el estrés en los docentes.

CAPÍTULO II

5. MARCO TEÓRICO

Salud

La salud es el logro del máximo nivel de bienestar físico, mental y social y de la capacidad de funcionamiento que permiten los factores sociales en los que viven inmersos el individuo y la colectividad⁶. Los determinantes de la salud se dan por la biología humana: condicionada por la genética y sometida al envejecimiento, el medioambiente: contaminantes físico-químicos, psicosociales, culturales, clima, el estilo de vida (conductas de salud) y los sistemas de asistencia sanitaria.

Nuestra mente y nuestro cuerpo están conectados, el cuerpo responde a cómo sentimos, pensamos y actuamos. Cada vez que nuestro estado de ánimo decae, nuestro sistema inmune se debilita, lo que baja nuestras barreras de protección y nos enfermamos con más facilidad.

De una u otra forma el cuerpo nos envía señales cuando nuestra salud emocional esta desequilibrada: Nos sentimos estresados, ansiosos o enojados; estas señales pueden ser mareos, presión sanguínea alta, dolores de cabeza, de espalda, estreñimiento, sudor excesivo, malestar estomacal, insomnio, entre otros.

De hecho, en algunas personas, un mal estado de ánimo puede desatar el abuso del alcohol, tabaco y/o sustancias alucinógenas para tratar de sentirse mejor.

Educación para la salud - Prácticas Saludables

Según el Plan Nacional de Salud Ocupacional, se debe fortalecer la promoción de la seguridad y salud en el trabajo, fomentar una cultura del auto cuidado y la prevención de los riesgos profesionales.

El conocimiento de la existencia de riesgos inherentes a las actividades de la vida diaria, las actuaciones seguras en los ámbitos de desempeño y el surgimiento de ambientes seguros, se conforman en estrategias para minimizar la ocurrencia de contingencias que afecten el estado de salud.

6. José Buendía, Estrés Laboral y Salud.,p 207.

La promoción de la seguridad, la salud en el trabajo y la prevención de los riesgos profesionales son las principales y más importantes tareas que tiene la salud ocupacional y el Sistema General de Riesgos Profesionales y la educación, pues de ellas depende la razón de ser del mismo y el mejoramiento de la calidad de vida y de trabajo de los colombianos.

Es de notar que para el periodo 1994–2003 se diagnosticaron en promedio 911 casos de enfermedades profesionales. De acuerdo con el Informe de Enfermedad Profesional en Colombia 2001 y 2002, elaborado por la Dirección General de Riesgos Profesionales del Ministerio de la Protección Social, el síndrome de conducto carpiano, el lumbago y la sordera neuro sensorial fueron los diagnósticos más frecuentemente informados. No obstante, las cifras reportadas al comparar las tasas de enfermedad profesional de Colombia con las informadas por la OIT y la OMS evidencia que las tasas colombianas son 10 ó 15 veces menores.

Lo anterior lleva a considerar la importancia de implementar programas que desde la educación, propendan la realización de prácticas saludables “entendidas como toda acción que mantiene la salud física, mental y social, encontrando la realización de actividad física, ejercicio, hábitos alimenticios sanos, etc. Así como también se refiere a toda experiencia que se guía por principios, objetivos y procedimientos apropiados o pautas aconsejables que se adecuan a una determinada perspectiva normativa o a un parámetro consensuado”⁷, difundir información a la población en general sobre las medidas preventivas para reducir la ocurrencia de las mismas y sobre el reconocimiento de los síntomas para su atención oportuna.

A través de investigaciones de carácter científico, social y ambiental en materia de salud ocupacional se ha llegado a diferentes sectores de la economía en temas como el estrés laboral, dermatosis ocupacional, sustancias cancerígenas y enfermedades pulmonares, entre otras, auspiciados con recursos del Fondo de Riesgos Profesionales, de las Administradoras de Riesgos Profesionales, las empresas, las organizaciones sindicales y los organismos internacionales, con los cuales se ha buscado minimizar el impacto de los factores de riesgo en el trabajador, presentando alternativas de control en la fuente, en el ambiente y en el individuo.

Cada vez más, los programas en salud ocupacional obedecen a procesos y se han concebido para apoyar la intervención dentro de los sistemas de gestión que buscan resultados concretos en la reducción de los riesgos profesionales, en el mejoramiento de la calidad de vida de los trabajadores y en mayores estándares de producción.

7. OPS./texto completo/prensa/ buenas prácticas – practicas saludables.

No obstante, es necesario el concurso de todos los integrantes del Sistema General de Riesgos Profesionales y de la sociedad en general para encauzar estrategias que logren la construcción de una cultura de la seguridad y de la salud en el trabajo reforzando los procesos de enseñanza-aprendizaje acerca del autocuidado, la promoción de la salud y la prevención a través del proceso educativo desde el nivel preescolar hasta la educación superior, incluyendo modelos pedagógicos que involucren a empleadores docentes y a los trabajadores”⁸.

Sedentarismo e Inactividad Física

Por otra parte, Los nuevos hábitos de vida caracterizados por el poco tiempo disponible para el disfrute personal y las interminables jornadas laborales marcadas por el estrés provocan que las personas realicen cada vez menos actividad física, sobre todo los adultos, con graves consecuencias para mantener una buena calidad de vida. Un estudio realizado por un centro de medicina deportiva madrileño revela que dos de cada tres adultos europeos no se ejercitan moderadamente ni siquiera media hora al día y que el 25% no realiza ninguna actividad física, además del aumento del uso de los medios de transporte "pasivos" también ha reducido la actividad física.

Los informes de la Organización Mundial de la Salud, expresan claramente que uno de los factores presentes en la actualidad que provocan una situación crítica en la vida de los habitantes de todo el planeta es el sedentarismo. Se podría definir como “una forma de vida con poco movimiento”.⁹

El sedentarismo se entiende como la ausencia de la actividad física necesaria para que el organismo humano se mantenga en un estado saludable y es causa directa del aumento de la mortalidad, morbilidad y discapacidad de los individuos que viven inmersos en ese modo de vida. Así lo certifican los estudios elaborados al respecto por la Organización Mundial de la Salud (OMS) que, incluso, llegó a dedicar el Día Internacional de la Salud de 2002 a promover estilos de vida activos frente a la proliferación del sedentarismo, un problema importante de salud pública que afecta a millones de personas en todo el mundo.

8. Plan Nacional de Salud Ocupacional P.28

9. Organización mundial de la Salud (1940)

El sedentarismo, por tanto, se extiende con rapidez en la sociedad actual y con él la posibilidad de padecer enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes o cáncer de colon, entre muchas otras. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS) explica en un informe que los modos de vida no activos son una de las 10 causas principales de mortalidad, hasta el punto de provocar alrededor de dos millones de muertes anuales en el mundo. Tal circunstancia se debe principalmente a que el organismo humano está diseñado para ser ejercitado de forma constante como fórmula para adaptarse con garantías al medio que le rodea. No hacerlo así equivale a certificar la atrofia de tejidos, músculos y tendones y, por ende, a incidir en la propensión al deterioro del estado de salud del individuo sedentario.

Según Martínez-López y Saldarriaga-Franco (Revista de Salud pública), la inactividad física se asocia a un deterioro estructural y funcional del organismo que se traduce en la aparición de diversas enfermedades, las cuales eventualmente, serían capaces de limitar las actividades productivas del ser humano en los distintos frentes de trabajo.

La inactividad física es la ausencia de actividades saludables con relación al movimiento dinámico del cuerpo. Por lo tanto, la actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por la musculatura esquelética, con el consiguiente gasto de energía.

La inactividad física es un factor de riesgo independiente de enfermedades crónicas y se calcula que, en general, causa 1,9 millones de muertes anuales en todo el mundo.

La actividad física:

- Es un determinante fundamental del gasto de energía y, por consiguiente, del equilibrio calórico y del control del peso.
- Reduce el riesgo de cardiopatía coronaria y accidente cerebro-vascular.
- Reduce el riesgo de diabetes de tipo II.
- Reduce el riesgo de cáncer de colon, así como de cáncer de mama en la mujer.

Se recomienda una actividad física adecuada durante toda la vida. Además de los beneficios mencionados, la actividad física también produce beneficios sociales y mentales.

Diferentes resultados de salud requieren distintos tipos y cantidades de actividad física: al menos 30 minutos de actividad física regular de intensidad moderada la mayoría de los días de la semana reducen el riesgo de enfermedad. El fortalecimiento muscular y los ejercicios de equilibrio pueden reducir las caídas y mejorar el estado funcional de los adultos mayores. Para controlar el peso puede ser necesario un incremento en la actividad física.

El aumento de la actividad física es un problema social, y no exclusivamente individual. Por consiguiente, requiere un enfoque poblacional, multisectorial, multidisciplinar y adaptado a las circunstancias culturales.

Los niveles de inactividad física son elevados en prácticamente todos los países desarrollados y en desarrollo. En los países desarrollados, más de la mitad de los adultos tienen una actividad insuficiente. En las grandes ciudades de crecimiento rápido del mundo en desarrollo la inactividad es un problema aún mayor. La urbanización ha creado varios factores ambientales que desalientan la actividad física:

- Superpoblación.
- Aumento de la pobreza.
- Aumento de la criminalidad.
- Gran densidad del tráfico.
- Mala calidad del aire.
- Inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas.

Por consiguiente, las enfermedades no transmisibles asociadas a la inactividad física son el mayor problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo. Se necesitan con urgencia medidas de salud pública eficaces para mejorar la actividad física de todas las poblaciones.

Estrés Laboral

Muchas investigaciones de diferentes países indican que los cambios en las estructuras laborales en los últimos años, están produciendo aumento en la insatisfacción laboral y sentimientos de estrés. El estrés laboral se puede definir como un estado de tensión personal o displacer.¹⁰

10. José Buendía, Estrés Laboral y Salud, trad, M. Carmen Rodríguez.

Karasek (1979) encontró que el efecto de la demanda del trabajo o la sobrecarga laboral no se podría entender sin tener en cuenta el grado en el que el trabajo proporciona al trabajador la libertad de decisión o control sobre el procedimiento de trabajo. Kobasa (1979) mostró que la probabilidad de una enfermedad física como consecuencia de varios estresores laborales, dependía de la personalidad de los empleados. Una adaptación de la escala de Holmes y Rahe (1976) de eventos vitales recientes que incluía estresores laborales, tales como exceso de trabajo, cambio laboral, se usó para medir la exposición al estrés.¹¹

Un problema práctico es, por tanto, cómo reducir el estrés en los empleados y por consiguiente, aumentar la productividad organizacional. Los empleados estresados tienen niveles más bajos de rendimiento y son más propensos al ausentismo o abandonar su trabajo con lo que se incrementa el coste organizacional. En algunos países, estos costes están aumentando también por las quejas financieras hechas por los empleados, que presentan pleitos legales contra las empresas por causarles enfermedad física o mental. Esto implica tratar el estrés a nivel individual, o reducir los estresores a través del rediseño estructural en el trabajo por medio, de asesoramiento, relajación o meditación.¹²

Si los trabajadores se preocupan de su desarrollo personal y construyen marcadores vitales para sí mismos, tienen ya una orientación activa y no pasiva con su ambiente y creen que tienen alguna capacidad para conseguir las metas deseadas por medio del esfuerzo personal y la capacidad, entonces es probable que se reduzcan los efectos del estrés a través de un cambio de conducta o, adoptando cogniciones que incorporen sobrellevar el estrés en un plan de vida personal.

Pilates

Desde tiempos remotos el hombre ha encontrado diversos métodos que han contribuido a su salud física y mental. El ser humano no se reduce únicamente a la realización de movimientos y secuencias técnicas, sino que ha explorado numerosos campos alcanzando dimensionalmente consciencia y entendimiento sobre sí mismo al punto de lograr armonía y equilibrio integral.

11. José Buendía, Estrés Laboral y Salud, Un enfoque moderador para el estrés laboral.

12. José Buendía, Estrés Laboral y Salud, Reductores del estrés laboral.

El método Pilates es un sistema de ejercicios centrado en mejorar la flexibilidad y fuerza para todo el cuerpo sin incrementar su volumen (creado a principios del siglo XX por el alemán Joseph Hubertus Pilates). Más que un entrenamiento físico, el método Pilates utiliza una serie de movimientos controlados, el cual funciona física y mentalmente; lo que implica la consciencia en cada uno de los ejercicios desarrollados quienes se fundamentan en varios principios.

La relajación es el primero de ellos. Un cuerpo equilibrado y libre de tensiones ofrece la posibilidad de adoptar una postura distinta, en las que se adquieren estilos de movimientos adecuados y con ello proporcionarle al cerebro la posibilidad de percibir el contexto desde una posición positiva.

El centro o powerhouse, El *powerhouse*, traducido en castellano como *centro de poder*, *centro de energía*, *centro* o *neutro*, fue situado por Pilates en la parte inferior del tronco, como una faja que rodea toda la zona lumbar y abdominal. Hace referencia, fundamental aunque no exclusivamente, al músculo transversal del abdomen, siendo precisamente la clave de todo el método su fortalecimiento, lo que habilita al cuerpo a moverse libre y equilibradamente, evitando movimientos y compensaciones perjudiciales. Todos los movimientos se inician y se sostienen desde esta zona, cuya utilización debe estar siempre presente durante la práctica de los ejercicios.

Su situación física y su función como origen y motor de todo el movimiento corporal coinciden en gran medida con los del *dantian* ("campo de cinabrio") de la medicina china tradicional, tal y como se aplican en la práctica del *gigong* o de las artes marciales internas, como el taichí.

La respiración juega un papel elemental, la cual debe realizarse solamente con la caja torácica, y de este modo durante la realización del ejercicio, manteniendo el powerhouse tensionado permitirá respirar sin ocasionar anoxia. Esta va de la mano con la orientación, quien cumple una función elemental, el cuerpo debe estar lo más estable posible y permanecer en posición correcta, previniendo dolores, evitando lesiones y permitiendo un adecuado trabajo.

Para llevar a cabo el método Pilates se ha de dar la realización consciente de cada uno de los movimientos así como también el control mental. El cuerpo y la mente trabajan de forma conjunta, de ello también dependerá el flujo de movimientos, una continua sucesión que permite que los huesos y músculos trabajen con eficacia. Durante ello es imprescindible derogar la coordinación, ya que adquieren a su vez ritmo y coherencia no solo entre los mismos movimientos, sino también con el trabajo de la respiración.

Con su práctica se podrá apreciar una forma física, la resistencia de la musculatura que estabiliza el cuerpo manteniéndolo de forma constante sana y fuerte.

Con el paso de los años, el Pilates ha evolucionado, creándose nuevas máquinas, aparatos de apoyo y formas de realizarlo, aunque la esencia se mantenga en todos ellos. También se han creado otros sistemas que combinan el Pilates original con distintas disciplinas, como el Yogalates, creado por Louise Solomon, que mezcla yoga con Pilates; el Yogilates; o el Pilates con chi, que incorpora al método el concepto del qi (*chi*) o energía vital, propio de la medicina china tradicional.

También algunos puntos originales que se podrían considerar básicos han sido modificados. Por ejemplo, en los ejercicios en los que se apoya la espalda en el suelo, Pilates afirmaba que aquella debía estar plana, en total contacto con el suelo, mientras que hoy en día se considera que lo apropiado es respetar su curvatura natural, la lordosis lumbar. También ha variado la posición de codos y rodillas, que él recomendaba extender completamente hasta bloquearlas, cosa que actualmente no se hace.

No obstante, la filosofía esencial del método es cada vez más influyente en todo tipo de deportes y entrenamientos y son muchos los deportistas, bailarines o entrenadores, etc. Que incorporan sus principios a sus entrenamientos aunque no sigan estrictamente el método. De hecho, Pilates afirmaba que estos principios debían incorporarse a toda nuestra actividad diaria hasta que acabaran convirtiéndose en algo natural e inconsciente.

Los ejercicios están fundamentalmente compuestos por movimientos controlados, muy conscientes, y coordinados con la respiración, con el fin de crear un cuerpo armonioso, coordinado, musculado y flexible. A través de la práctica, la mente va tomando conciencia de las capacidades, limitaciones, fortalezas y debilidades del cuerpo para mejorar el estado físico y mental. Es una práctica muy técnica, donde la correcta ejecución de los distintos elementos que componen cada ejercicio es más importante que el número de repeticiones o series.

Aunque hoy en día existen muchos tipos de disciplinas englobadas bajo el término Pilates, todas ellas se pueden agrupar en dos grupos fundamentales. Las que se realizan con la ayuda de máquinas especialmente diseñadas y las que se practican en el suelo, sobre una colchoneta, (esta última es la que se implementará en el programa).

Pilates en suelo

Se realiza en el suelo sobre una colchoneta. Este tipo de ejercicio se trabaja utilizando como recurso el mismo cuerpo, su peso y su capacidad para controlarlo de forma armónica y eficaz. Puede incluir diversos accesorios:

- *Aro (o círculo mágico)*. Es un aro flexible de unos cuarenta centímetros de diámetro y con dos agarres enfrentados que se sitúa a la altura de los tobillos (por dentro o por fuera) o de las rodillas o bien se coge con las manos. Es lo suficientemente flexible como para poder deformarse, ofreciendo una resistencia para aumentar el esfuerzo. Es el único de los accesorios utilizados en el Pilates en suelo que fue ideado originalmente por Pilates, ya que los demás se han introducido con posterioridad.
- *Banda elástica*. Normalmente se agarra con las manos mientras se sujeta con los pies y sirve para aumentar la resistencia en la práctica de los ejercicios.
- *Pelota (Fitball)*. Es un gran balón de aproximadamente un metro de diámetro. Suele usarse para apoyar sobre él las piernas mientras se está tumbado en el suelo o para tumbarse directamente sobre él, bocarriba o bocabajo, y ejercitar la flexibilidad de la columna vertebral.
- *Bosu*. El *bosu*, acrónimo del inglés *bothsides up* ("las dos caras hacia arriba") es una semiesfera rellena de aire y montada sobre una superficie rígida de plástico que, como indica su nombre, puede usarse por ambas caras. Su función, al igual que la de la pelota es proporcionar inestabilidad a la práctica de los ejercicios para así desarrollar el equilibrio y potenciar el uso de los músculos internos.
- *Otros aparatos*: Tabla de salto, tabla de extensión, cajón, pesas (mancuernas).

Tai– Chi

El Tai Chi Chuan es un tesoro cultural de China. En la cultura china, el Tai Chi Chuan tiene tres fundamentos: En primer lugar sintetiza varias formas o esquemas de lucha de las artes marciales de la dinastía *Ming*, en especial parece relacionado con las 32 formas del Boxeo Largo (*Chang Quan*). En segundo lugar, integra la gimnasia taoísta y su sistema de respiración, y la teoría de los Canales y Colaterales de la medicina china tradicional. En tercer lugar, formula sus principios de lucha en clave de Yin y Yang, Las Cinco Fases y, la Alquimia Interna.

El Tai Chi Chuan es conocido por las secuencias de movimientos que realizan sus practicantes. En estas secuencias se observa: Unión de la conciencia y el

movimiento corporal, lentitud, flexibilidad, circularidad, continuidad, suavidad y firmeza; características que transmiten un sentimiento de armonía y serenidad. El Tai Chi Chuan se ha popularizado por los beneficios en la salud que se atribuyen a su práctica y al hecho que es una disciplina a la que puede acceder un estrato muy amplio de población, sea cual sea su condición física. Los practicantes de Tai Chi Chuan atribuyen los beneficios para la salud a características relacionadas con la Medicina Tradicional China.

El Tai Chi Chuan se considera como una disciplina para el desarrollo de la integración cuerpo/mente y el equilibrio personal, sin que por ello se haya abandonado la relación forma/función

Tai Chi Chuan (*ti yong*) que establece su naturaleza de arte marcial. En torno al Tai Chi Chuan hay diversas controversias sobre su origen y su objeto. Las controversias que se refieren a su origen tienen que ver con su relación con el Taoísmo y las que se refieren a su objeto contraponen su práctica como "meditación en movimiento" con fines médicos o espirituales, como deporte o como arte marcial.

Existen prácticas relacionadas con el Tai Chi Chuan que prescinden de la función marcial y se limitan a las técnicas y principios vinculados a la Meditación y el Chi Kung (*qigong*). Estas modalidades prefieren referirse al Tai Chi Chuan como Tai Chi o como Tai Chi Kung (*TaijiGong*).

El Tai Chi trabaja como principio la energía interna del cuerpo, por medio de esta se originan pensamientos, emociones y movimientos del cuerpo humano. Con este tipo de práctica, se pretende lograr la perfección del cuerpo energético, por tal motivo, se producirá perfeccionamiento en la mente y en el espíritu logrando cura y bienestar.

El Tai Chi se logra por medio de tres formas: El Chi con el que nacemos, el Chi que se obtiene del alimento que consumimos y el Chi que se da al respirar. El Tai Chi antes de ser practicado como ceremonia ha desarrollado diez esencias, quienes consolidaran las bases y el aprendizaje del mismo sin ellas resultará complicado alcanzar su realización.

Una práctica que complementa las mencionadas anteriormente consiste en las diversas técnicas referentes al control de la respiración y la relajación utilizadas no solo como principios elementales del Pilates sino como prácticas independientes.

El control de la respiración se hace por medio de un acto voluntario, permitiendo su regulación y manejo. Básicamente es utilizado para reducir la sobre activación que se genera en determinadas situaciones como lo son el estrés, la ansiedad, los nervios, la depresión, la agresividad, el mal humor, la fatiga, etc. Dichas técnicas son principalmente dirigidas al sistema nervioso autónomo.

El desarrollo de este tipo de prácticas saludables se ha desarrollado en todo el mundo en miles de poblaciones, que actualmente aseguran el auge contemporáneo. Son medios novedosos, motivacionales y en pro del beneficio bio-psicológico.

Relajación

Los métodos de relajación son técnicas que nos enseñan determinadas formas de comportarnos con el cuerpo para reducir la activación. Su aplicación a la vida cotidiana (Öst, 1987) supone aprender a dar respuestas diferentes a las de activación en determinadas situaciones. Al aprender a relajarse se adquiere una conducta diferente con el propio cuerpo. Las técnicas de relajación que se usan en la terapia de orientación cognitivo-conductual: La relajación progresiva de Jacobson o el entrenamiento autógeno de Schultz, no se plantean la modificación global del comportamiento con el propio cuerpo. El objetivo de la relajación, es que los sujetos aprendan y experimenten con determinadas técnicas que se pueden aplicar a la vida cotidiana. De esta forma cambian su comportamiento con el propio cuerpo, lo cual supone, cambios en su comportamiento ante situaciones temidas.

Los cambios en el comportamiento con el propio cuerpo deben incluir los diversos aspectos de la conducta humana:

- Perceptivos
- Emocionales
- Motores

Para el cambio se toma como punto de partida la percepción del propio cuerpo. El cambio perceptivo induce cambios motores, puesto que los movimientos se hacen con conciencia de las sensaciones del cuerpo. Se espera que por medio de un proceso de condicionamiento a las sensaciones que hacen el movimiento mas re forzante (fácil, potente, efectivo, etc.), vaya cambiando el desempeño motor.

Las emociones tienen efectos perceptivos y motores asociados. Los motores se manifiestan en tensiones de determinadas partes del cuerpo, en la respiración y/o otros factores psico - fisiológicos (sudoración, taquicardia, etc.), que pueden ser percibidos de forma desagradable. Sin actuar directamente en las emociones, cambiando las percepciones y el desempeño motor, el comportamiento ante las emociones cambiará. Las técnicas de relajación, proponen además algún trabajo concreto en relación con las emociones, la aceptación pasiva de las sensaciones asociadas a ellas. Si se responde con pasividad y alejamiento perceptivo a las sensaciones generadas por una emoción, ésta finalmente se extinguirá junto con las sensaciones asociadas. El mecanismo básico en este trabajo es de nuevo la percepción del propio cuerpo (Mahoney y Niemeyer, 1993).

Se considera por tanto a la conciencia corporal el medio fundamental para cambiar y modificar las respuestas emocionales y motoras. Aunque es preciso tener en cuenta que se entra en un proceso de realimentación, puesto que el movimiento consciente ayuda a incrementar a su vez la conciencia corporal y la relajación, que disminuye la excitación.

Dentro de las tareas básicas de las técnicas de relajación, se consideran:

- La aceptación pasiva de las sensaciones.
- El control del pensamiento.
- El diálogo sobre el propio cuerpo.

Se supone, por ejemplo, que es precisa una mínima aceptación pasiva de las sensaciones corporales, sobretodo de aquellas que son desagradables, para poder ir aumentando la conciencia corporal.

La respiración es fundamental durante la relajación, así que se dan a conocer diversas formas de hacerlo estableciendo tres patrones respiratorios. Respiración clavicular: Es corta y superficial, respiración torácica: Donde solo se utiliza la parte superior de la capacidad funcional de los pulmones y respiración diafragmática: Donde el aire se dirige a la parte más baja de los pulmones.

Las distracciones y preocupaciones que llevan a los sujetos a pensar en situaciones ajenas a lo que está sucediendo en el cuerpo son normales en el trabajo en el grupo. La aceptación de estos pensamientos y en lo que sea posible

su control, favorece e incluso desencadena un aumento en la conciencia corporal. Un bajo nivel de activación cognitiva es preciso para estar en el "aquí y ahora" y tomar conciencia del cuerpo. Una vez más se da un efecto circular, el trabajo en la percepción corporal lleva a reducción de la activación cognitiva y la disminución de la activación cognitiva aumenta la conciencia corporal.

Se explica a los sujetos la relación existente entre el diálogo interno y las emociones y cómo lo que nos decimos a nosotros mismos determina las sensaciones que tenemos. La importancia del diálogo interno para conseguir la relajación tiene que ver con las técnicas del entrenamiento autógeno de Schultz (1969) y con aquellas que usan la sugestión para relajar. A los sujetos se les enseña la importancia del diálogo interno en las sensaciones y potencialidades del propio cuerpo.

Es determinante que en cada sesión que se efectúe, se realice una verbalización de las experiencias que se han tenido en los ejercicios realizados con ello, se pretende, conocer los avances y dificultades de cada cual; pero también que se realice simultáneamente un esfuerzo para verbalizar las sensaciones y experiencias y compartirlas con los demás. De esta forma se pretende que se afiancen más y que comprendan cómo un mismo ejercicio puede dar lugar a experiencias diferentes, por lo que la próxima vez que realice el ejercicio no debe prejuzgar cual va a ser el resultado o la sensación que tenga.

Cuando las conductas básicas se llevan a cabo, en un nivel mínimo, se supone que se han conseguido las condiciones básicas para poder incrementar la conciencia corporal y se comienza con la aplicación de técnicas que pretenden aumentarla dando los siguientes pasos:

- a. Conciencia de las sensaciones de tensión a través del estiramiento espontáneo.
- b. Aprendizaje de la reducción del tono muscular. Se consigue con la aplicación del método de relajación progresiva de Jacobson. No se plantea una reducción drástica del tono muscular, sino que el resultado estaría más cerca del concepto de tono adecuado planteado por Gerda Alexander. (1979). El
- c. Modificación de la conducta motora a partir de la conciencia corporal. Se emplea la técnica que se llama en este trabajo micro-estiramiento de la columna vertebral.
- d. Movimiento. Una vez que se tiene conciencia del microestiramiento se pasa al movimiento libre. La conciencia corporal no solo se tiene que dar en reposo. Es

preciso tenerla en movimiento. Este es también un medio para aumentar la conciencia corporal (Feldenkrais, 1980). Además de ejercicios tomados de Feldenkrais, y que conducen a la conciencia del microestiramiento en movimiento, se plantean ejercicios de movimiento libre con acompañamiento de música del tipo de la Nueva era (New Age).

e. Respiración. El microestiramiento de la columna por si mismo suelta gran parte de los músculos que intervienen en la respiración. La Eutonía de Gerda Alexander y la técnica de Matías Alexander no incluyen ningún ejercicio especial para modificarla. Sin embargo los ejercicios de Speads (1980) pueden ayudar al micro-estiramiento de la parte dorsal de la columna.

f. La respuesta de relajación se concibe normalmente como una respuesta pasiva e indiferenciada que reduce el estado de excitación somático y cognitivo. (Smith 1986). O como un estado alterado de conciencia auto inducido (Benson, 1974).

Las técnicas de relajación suelen incluir un conjunto de conductas previas que llevan a ella. Las conductas para relajarse pueden ser muy variadas, desde sentarse en el sillón favorito, o leer un libro, hasta los cientos de técnicas de relajación que existen actualmente y que necesitan diferentes niveles de habilidades para practicarlas. Las técnicas de relajación no son caminos hacia el mismo fin sino que cada una tiene sus propios efectos y han de adaptarse a cada individuo (Smith 1986). En la clasificación que este último autor realiza de las técnicas ve una graduación, desde técnicas que ayudan al "darse cuenta" corporal, hasta técnicas más puramente cognitivas como meditación, visualización, etc.

La mayoría de los estudios de relajación que se realizan se hacen sobre una visión pasiva del individuo. Los investigadores parecen concebir la terapia como un proceso de tratamiento, a través del que el paciente ha de pasar, y después del cual supuestamente habrán tenido lugar cambios importantes. Pero de hecho la mayoría de los pacientes no aprenden un método efectivo que sea útil cuando la ansiedad ocurre (Ost, 1987). La relajación se suele enseñar en situaciones especiales de tranquilidad que son ideales para conseguirla. Benson (1974) sugiere que la respuesta de relajación se facilita por cuatro elementos básicos:

- ✓ Un objeto mental que sirve de foco de atención.
- ✓ Una actitud pasiva.
- ✓ Un tono muscular reducido.
- ✓ Un ambiente tranquilo.

Es importante por tanto que las respuestas que llevan a la relajación se incorporen a la vida cotidiana, como intentan los trabajos de Ost (1987, 1988). También es importante que envuelvan la mayor parte posible de los aspectos del comportamiento humano y no solamente el tono muscular. En los grupos se enseña a relajar las tensiones sin necesidad de hacer los ejercicios de forma abierta. Se van evocando los ejercicios de forma que la conciencia corporal va aumentando. De esta forma se puede incorporar la relajación progresiva a las distintas situaciones cotidianas.

Modelo Didáctico

Los modelos didácticos son planes estructurados que pueden usarse para diseñar materiales de enseñanza y para orientar la enseñanza en las aulas (Joyce y Weil, 1985)".

"Modelo es una representación abstracta y simplificada de un cierto fenómeno real, ciertas operaciones que traducen situaciones reales; se define como elementos del modelo" (Kaufman, A. 1996, p. 17). "Por modelo se entiende un sistema concebido mentalmente o realizado de forma material, que, reflejando o reproduciendo el objeto de la investigación, es capaz de sustituirlo de modo que su estudio nos dé nueva información sobre dicho objeto" (Miller, J. 1998, p. 13). La primera, aunque un tanto lacónica, orienta en tiempo y espacio al permitirnos comprender, en un primer momento, la relación directa que se establece entre el modelo y un determinado fenómeno real. La segunda, un poco más explícita, y pone al descubierto los procesos de pensamiento útiles para la representación de dicho fenómeno real, pero queda todo su análisis en el plano teórico.

Por último la tercera definición constituye la guía para la elaboración del concepto operante de modelo didáctico, al ser capaz de trascender el plano teórico. Para la elaboración del modelo didáctico que favorezca la formación de valores a través de la solución de problemas, se consideran las características fundamentales que deben poseer los modelos; ellas son:

- Abiertos: Capaces de interactuar con el medio.
- Flexibles: Capaces de adaptarse y acomodarse a diferentes situaciones dentro de un marco o estructura general.
- Dinámicos: Capaces de establecer diferentes relaciones potencialmente.
- Probabilísticos: Capaces de poder actuar con un margen de error, o de éxito aceptable que den confianza a la acción.

6. MARCO LEGAL

CONSTITUCION POLITICA DE COLOMBIA DE 1991:

En el artículo 52 se reconoce el derecho de todas las personas, a la práctica del deporte y al aprovechamiento el tiempo libre. El estado fomentará estas actividades e inspeccionará las organizaciones deportivas, cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

LEY 30 DE 1992 DEL CONGRESO DE LA REPUBLICA:

“Por la cual se organiza el servicio público de la Educación Superior”

En esta ley se instituye el Servicio de Bienestar Universitario en las instituciones de educación superior, en su Artículo 117 reza: Las instituciones de Educación Superior deben adelantar programas de bienestar entendidos como el conjunto de actividades que se orientan al desarrollo físico, psico – afectivo, espiritual y social de los estudiantes, docentes y personal administrativo.

En su Artículo 119, establece que las instituciones de educación superior garantizarán campos y escenarios deportivos, con el propósito de facilitar el desarrollo de estas actividades.

LEY 115 DE 1994 DEL CONGRESO DE LA REPUBLICA:

“Por la cual se expide la Ley General de Educación”.

En cuanto a los fines de la educación entre otros considerandos en su numeral 12 la educación tiene como fin; la formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

En el titulo II en cuanto a la estructura del servicio educativo en su artículo 14 establece que el aprovechamiento del tiempo libre, la práctica de la educación

física, la recreación y el deporte debe ser obligatorio en todos los establecimientos oficiales o privados en todos los niveles.

“Por la cual se dictan disposiciones para el fomento de deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte”:

En cuanto a los objetivos generales y rectores de esta ley, en su artículo 3º. Del capítulo I en su numeral 1. Se integra la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.

En cuanto a los principios fundamentales en el capítulo II, artículo 4º. El deporte es un derecho social, “el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituye gasto público, social”.

En el Título IV capítulo I en el artículo 16, se expresa la institucionalización del deporte universitario, al clasificarlo como una de las formas como se desarrolla el deporte y dice: “ El deporte universitario es aquel que complementa la formación de los estudiantes de educación superior. Tiene lugar en los programas académicos y de bienestar universitario de las instituciones educativas definidas en la Ley 30 de 1992. Su regulación se hará en concordancia con las normas que rigen la educación superior”.

En el capítulo II en cuanto a las normas para el fomento del deporte y la recreación, en su artículo 19 se establece que las instituciones de educación superior, públicas y privadas deberán contar con infraestructura deportiva y recreativa, propia o garantizará mediante convenios a la población estudiantil que atiende.

En el artículo 20, establece que las instituciones de educación superior, públicas y privadas, conformarán clubes deportivos de acuerdo a las características y recursos, para garantizar a los educandos la iniciación y continuidad en el aprendizaje y desarrollo deportivos, contribuir a la práctica ordenada del deporte y apoyar la formación de los más destacados para el deporte competitivo y de alto rendimiento. Estos clubes tendrán el respaldo de la respectiva personería jurídica de educación superior.

En el artículo 21, establece que las instituciones de educación superior, públicas y privadas, elaborarán programas extracurriculares para la enseñanza y práctica

deportiva, siguiendo los criterios del MEN y establecerán mecanismos especiales a los deportistas de alto rendimiento inscritos en sus programas académicos, ejercicio y práctica de actividad deportiva.

Con relación a la seguridad social y estímulos para los deportistas en la misma ley se establece en el Título V artículo 43 que las universidades públicas o privadas establecerán mecanismos de estímulo que faciliten el ingreso de los deportistas colombianos con reconocimiento deportivo oficiales a sus programas académicos. Así mismo permite incorporar los deportistas al sistema educativo colombiano en el Artículo 44, permitiéndole las facilidades para la preparación y el entrenamiento necesarios que permitan el mantenimiento de su forma física y técnica y la participación en cuantas competencias oficiales esté llamado a concurrir.

El MEN fijará criterios generales que permitan a los departamentos regular en concordancia con los municipios y de acuerdo con la ley 181, la actividad referente al deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física en el sector educativo. (Artículo 59).

El Instituto Colombiano de Deportes (Coldeportes) Programará actividades del deporte formativo y comunitario y eventos deportivos en todos los niveles de la educación formal y no formal y en la educación superior, en asocio con las Secretarías de Educación de las entidades territoriales. Así mismo ejercerá control sobre las obligaciones que esta ley impone a las instituciones de Educación Superior públicas y privadas. (Artículo 61).

ACUERDO 03 DEL 21 DE MARZO DE 1995 DEL CESU

Consejo Nacional de Rectores: Por lo cual se establecen las políticas de Bienestar Universitario:

En su artículo 1o. Acuerda, “Los programas de Bienestar Universitario deben cubrir la totalidad de la comunidad que conforman la institución, (estudiantes, docentes, investigadores y personal administrativo), teniendo en cuenta la diversidad de condiciones de cada persona en particular: sus funciones dentro de la institución, jornada, metodología y tiempo de dedicación, su edad, situación socioeconómica, necesidades, aspiraciones individuales, así como sus intereses aficiones y habilidades.

En su artículo 6o. Dice: El Bienestar Universitario en las instituciones de educación superior debe atender las áreas de salud, cultura, desarrollo humano, promoción socioeconómica, recreación y deportes”.

CAPÍTULO III

7. DISEÑO METODOLÓGICO

7.1 ENFOQUE

Mixto

El enfoque Mixto es la combinación cualitativa y cuantitativa en la investigación. Cook y Reichardt (1995) consideran que la unión de ambas, es la forma más adecuada para utilizar en la investigación. De igual forma Beltrán (1997) indica que en cualquier caso la flexibilidad y la adaptabilidad de los dos enfoques, han de ser la solución más acertada.

Cualitativo

La investigación de enfoque cualitativo se hace sobre conclusiones dominantes o sobre como una persona, grupo o cosa se conduce o funciona en el presente.

La investigación cualitativa según Denzin y Lincon (1994) es multimetódica en el enfoque, implica un enfoque interpretativo, naturalista hacia su objeto de estudio. Lo que significa ,el estudio de la realidad en su contexto natural, tal como sucede, intentando sacar partido de, o interpretar, los fenómenos de acuerdo con los significados que tiene para las personas implicadas. Taylor y Bogdan (1986), consideran la investigación cualitativa como aquella que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas habladas o escritas, y la conducta observada.

✓ Taylor y Bogdan mencionan unas características fundamentalmente:

1. El investigador ve el escenario desde una perspectiva holística, las personas los escenarios no son reducidos a variables sino considerados como un todo.
2. Se trata de comprender a los sujetos dentro de su marco de referencia.
3. El investigador respeta todas las perspectivas y aporta sus propias creencias.

✓ Por otro lado Miles y Huberman, mencionan las siguientes características:

1. Se realiza a través de un intenso contacto con la situación cotidiana.

2. El papel del investigador es alcanzar una visión holística (sistémica, amplia integrada) del contexto objeto de estudio, su lógica, sus ordenaciones sus normas implícitas y explícitas.
3. Trata de capturar los datos sobre las percepciones de los actores desde dentro, a través de un proceso de atención y comprensión empática y de suspensión o ruptura de las pre concepciones sobre los tópicos objeto de discusión a través de los materiales el investigador.
4. Aísla temas y expresiones que puede revisar con los informantes.
5. Explica las formas en que las personas en situaciones particulares comprenden narran, actúan y manejan situaciones cotidianas.
6. Las interpretaciones son múltiples pero algunas son más convincentes por razones teóricas o consistencia interna.
7. Se utilizan relativamente pocos instrumentos estandarizados. El investigador es el principal instrumento de medida.

Cuantitativo

Cook y Reichardt (1995) nos dan a conocer que cuando se aplica un enfoque cuantitativo, se miden características o variables que pueden tomar valores numéricos y deben describirse para facilitar la búsqueda de posibles relaciones mediante el análisis estadístico. Aquí se utilizan las técnicas experimentales aleatorias, cuasi-experimentales, test objetivos de lápiz y papel, estudios de muestra, etc.

Según Bonilla y Rodríguez (2005) el enfoque cuantitativo se caracteriza por pretender ser objetivo, deductivo, usar estadísticas inferenciales y tener el control de las variables estudiadas para poder llegar a realizar generalizaciones a partir de los hallazgos. Esta se da a partir de dos etapas:

1. Recolectar la información necesaria derivada de datos empíricos y de los conceptos con los que se construyeron las hipótesis conceptuales (Marco Teórico).
2. Operacionalizar las variables y la definición de los indicadores, la recolección, y el procesamiento de los datos.

7.2 MÉTODO

Descriptivo – Evaluativo

El método descriptivo se utiliza para obtener información sobre el estado actual de los fenómenos para describir "lo que existe" con respecto a las variables o condiciones en una situación. Este va desde el estudio que describe la situación actual, el estudio de correlación que investiga la relación entre las variables, a los estudios de desarrollo que tratan de determinar los cambios en el tiempo.

El objetivo del método descriptivo según Deobold B. Van Dalen y William J. Meyer, consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas. Su meta no se limita a la recolección de datos, sino a la predicción e identificación de las relaciones que existen entre dos o más variables. Los investigadores no son meros tabuladores, sino que recogen los datos sobre la base de una hipótesis o teoría, exponen y resumen la información de manera cuidadosa y luego analizan minuciosamente los resultados, a fin de extraer generalizaciones significativas que contribuyan al conocimiento.

Etapas:

1. Examinan las características del problema escogido.
2. Lo definen y formulan sus hipótesis.
3. Enuncian los supuestos en que se basan las hipótesis y los procesos adoptados.
4. Eligen los temas y las fuentes apropiados.
5. Seleccionan o elaboran técnicas para la recolección de datos.
6. Establecen, a fin de clasificar los datos, categorías precisas, que se adecuen al propósito del estudio y permitan poner de manifiesto las semejanzas, diferencias y relaciones significativas.
7. Verifican la validez de las técnicas empleadas para la recolección de datos.
8. Realizan observaciones objetivas y exactas.
9. Describen, analizan e interpretan los datos obtenidos, en términos claros y precisos.

El método evaluativo es la aplicación sistemática de los procedimientos de investigación social para la evaluación de la conceptualización, el diseño, la implantación y la utilidad de los programas de intervención social. Es la evaluación es la valoración de la eficacia, en este caso de la población docente.

Patton, M.Q. (1990). Define la evaluación cualitativa como “cualquier esfuerzo para aumentar la efectividad humana por medio de una investigación sistemática y basada en datos” (p. 11); caracteriza su propio enfoque como una “evaluación centrada en la utilidad, buscada por los usuarios” (pp. 121-122) y no en lo que se considere, en abstracto, mejor, más correcto o más útil.

Guba, E. y Lincoln, Y. (1989) establecen que los métodos de evaluación dependen del paradigma adoptado. Consideran la evaluación como una actividad inherentemente social, política, ética y orientada por valores: todos los interesados en una evaluación deben poder intervenir en ella contrastando sus puntos de vista y valoraciones a través de un proceso hermenéutico y dialéctico.

7.3 TÉCNICA

Cuestionario

Definición:

El cuestionario es una serie de preguntas por escrito, con el fin de aplicarlas dentro de una encuesta o en una entrevista. El cuestionario es la base de la encuesta y de la entrevista. Según Hernández Sampieri (2006), los cuestionarios son "tal vez el instrumento más utilizado para recolectar los datos". Menciona que consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir.

Objetivo:

El cuestionario, tiene como objetivo obtener datos relevantes, para averiguar hechos, fenómenos o situaciones sociales. La idea del cuestionario es ser una guía y patrón de orden al momento de recolectar los datos por medio de respuestas validas y fiables, del asunto objeto de la investigación.

Tipos:

Según Sampieri (2006) Podemos considerar dos tipos de Cuestionarios, según el contenido y aspecto que mide las preguntas. Estos pueden ser cuestionarios con preguntas cerradas (concernientes al instrumento trabajado en el presentes proyecto) y cuestionario con preguntas abiertas.

Los cuestionarios con preguntas cerradas, son aquellas que contienen opciones de repuesta previamente delimitadas. Es decir, se presenta a los participantes las posibilidades de respuesta, quienes deben acotarse a éstas. Pueden ser dicotómicas o incluir varias opciones de repuestas. Las categorías de respuesta son definidas a priori por el investigador y se le muestran al sujeto encuestado, quien debe elegir la opción que describa más adecuadamente su respuesta. Gambara (2002) hace notar que es fundamental que cuando se presentan varias opciones, éstas deben recoger todas las posible respuestas.

Los cuestionarios pueden ser aplicados de diversas maneras:

En este caso es Auto-administrado. El cuestionario se proporciona directamente a los respondientes, quienes lo contestan. No hay intermediarios y las respuestas las marcan ellos.

Confiabilidad y Validez.

En el cuestionario, como en todos los instrumentos, además del pretest o prueba piloto, para comprobar que las preguntas son comprensibles y que las respuestas a ellas son significativas, es necesario también verificar su confiabilidad y validez.

Una pregunta es confiable si significa lo mismo para todos los que la van a responder. Se puede confiar en una escala cuando produce constantemente los mismos resultados al aplicarla a sujetos similares. La confiabilidad implica consistencia.

El investigador debe asegurarse que el tipo de persona a quien se le van a hacer las preguntas tenga la información necesaria para poder responder.

El asegurar la respuesta de los que se les aplique el cuestionario redundará en resultados confiables.

Un cuestionario largo es demasiado cansado y las preguntas finales se responden sin entusiasmo, lo cual le resta confiabilidad.

En cuanto a la validez, el mismo autor, indica que el único procedimiento seguro para verificarlo, es comprobar que los resultados obtenidos se ajustan a la realidad. Pero esto en los cuestionarios sólo es posible en las preguntas de hecho, pero no en las de opinión.

7.4 INSTRUMENTOS

7.4.1 Categorías de Análisis:

Para recopilar la información pertinente a nivel general y local del proyecto en curso, se utilizó como referencia la caracterización realizada durante el proceso investigativo.

Así mismo, se utilizó como el cuestionario Q-AFA, realizando las respectivas variables y modificaciones para que fueran determinantes en la aplicación y desarrollo del proyecto de investigación. De este modo se establecieron 4 categorías de análisis:

✓ Información General:

La información general es un elemento indispensable dentro de las categorías de análisis, gracias a esta, se logran determinar aspectos como el género, la edad, el estado civil y el estrato de la población objeto de estudio. Según Idalberto Chiavenato, la información general "es un conjunto de datos con un significado global, o sea, que reduce la incertidumbre o que aumenta el conocimiento de algo, es un mensaje con significado en un determinado contexto, disponible para uso inmediato y que proporciona orientación a las acciones por el hecho de reducir el margen de incertidumbre con respecto a la investigación".

✓ Información Docente:

Esta información esta direccionada como tal al conocimiento de forma específica de la población objeto de estudio como lo son los Docentes de la Universidad Libre Sede Bosque popular, accediendo a información del contexto laboral y personal: Facultad/Programa, Hábitos, Tipo de contratación, Antigüedad en la Universidad.

✓ **Actividades, aficiones y/o pasatiempos**

Esta categoría amplía un poco más la perspectiva guiada al estudio de la investigación, determinando que actividades, aficiones y /o pasatiempos realizan los docentes en un periodo de tiempo semanal y en qué medida (leve moderado o intenso) con el fin de observar los comportamientos que nos indiquen la presencia de sedentarismo. Dentro de esta categoría se planteo: Danza, Cine, Rumba, Caminata, Ejercicio, Video juego, Chat/ internet, Literatura, Teatro, Oír música, Charlar, Otro, ¿cuál?


✓ **Actividad Física**

Referentes del cuestionario QAFA. Esta categoría se planteó para determinar características relacionadas con los factores que se relacionan directamente en la implementación del programa para su realización: tiempo para hacer ejercicio, motivación por parte de amigos y/o familia, autoestima, cansancio, herramientas y/o medios, temores, lugares para su práctica, costos, conocimiento (entre ellos, si considera que su realización aporta beneficios en su salud como el aumento de energía, mejora de la imagen corporal , disfrute, disminución de estrés, rendimiento en las labores), importancia de implementar programas para la salud en entornos laborales, interés en la novedad en relación a la actividad física.

7.4.2 DISEÑO DEL INSTRUMENTO

El diseño del instrumento como cuestionario, pretende determinar un diagnóstico que permita conocer las características de la población objeto de estudio con relación al sedentarismo y el estrés, teniendo en cuenta información relevante al respecto. Su estructura está diseñada a partir de las categorías de análisis explicadas anteriormente y con relación al marco teórico.

Cuestionario

 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE CUESTIONARIO DOCENTES UNIVERSIDAD LIBRE - PROYECTO Y PRACTICA DE INVESTIGACION III OBJETIVO: Determinar un diagnostico que permita conocer las características de la población objeto de estudio													
I. INFORMACION GENERAL													
1. Género		2. Edad				3. Estado Civil				4. Estrato			
Fem		20 - 25		40 - 45		Soltero(a)		Viudo (a)		1 y 2		3 y 4	
Masc		25 - 30		45 - 50		Casado(a)		Comunidad		5 y 6		> 6	
		30 - 35		>50		Separado(a)		Unión Libre		Sisben			
II. INFORMACIÓN DOCENTE													
Marque con una X el programa, semestre, si es catedrático o de tiempo completo y la duración de su trabajo en la Universidad Libre													
5. Facultad / Programa						6. Hábitos							
Ing. Sistemas		Humanidades		Derecho A		Fuma		Sí		no		Algunas veces	
Ing. Mecánica		Educac. Física		Derecho B		Consume alcohol		Sí		no		Algunas veces	
Ing. Ambiental		Pedag. Infantil		Contaduría		Quantas veces consume alimentos sólidos al día		2		3		4	
Ing. Industrial		Filosofía		Admón. Empr.				5		6		>6	
7. Tipo de contratación						8. Antigüedad en la universidad							
catedrático		Catedra Indefinida		Medio tiempo		0 -12 MESES		6- 10 AÑOS		15-20 AÑOS			
Tiempo Completo		Media Jornada		Jornada Completa		1-5 AÑOS		11-15 AÑOS		> 20 AÑOS			
III. ACTIVIDADES, AFICIONES Y/O PASATIEMPO													
Danza		veces a la semana		leve		Moderado		Intenso		Chat/internet		veces a la semana	
Cine		veces a la semana		leve		Moderado		Intenso		Literatura		veces a la semana	
Rumba		veces a la semana		leve		Moderado		Intenso		Teatro		veces a la semana	
Caminata		veces a la semana		leve		Moderado		Intenso		Cine		veces a la semana	
Ejercicio		veces a la semana		leve		Moderado		Intenso		Oír Música		veces a la semana	
Video juego		veces a la semana		leve		Moderado		Intenso		Charlar		veces a la semana	
Otro, Cual? :													
IV. ACTIVIDAD FISICA													
Estas son algunas afirmaciones acerca de actividad física, por favor indique su grado de acuerdo con ellas										Acuerdo total	Acuerdo parcial	Desacuerdo parcial	Desacuerdo total
No tengo tiempo suficiente para hacer ejercicio o lo necesito para otras actividades													
A mi familia y/o amigos no les gusta el ejercicio y eso dificulta o desmotiva													
Me averguenzo como me veo cuando hago ejercicio en presencia de otros													
Estoy muy cansado por mis actividades como para hacer ejercicio													
Quiero hacer más ejercicio, pero no se como o no creo que pueda mantenerme haciéndolo													
Temo lastimarme por accidentes o excesos en el ejercicio													
No hay lugares disponibles para hacer ejercicio en mi entorno diario													
Hacer ejercicio es muy caro, hay que pagar por inscripciones, ropa y accesorios													
Haciendo ejercicio tendré mejor salud y bienestar													
Disfruto haciendo ejercicio													
Hacer ejercicio aumenta mi energía													
Haciendo ejercicio mejorará mi imagen corporal													
Haciendo ejercicio disfrutaré más mis relaciones sociales													
Hacer ejercicio me relaja y disminuye el estrés													
Haciendo ejercicio mejorará el rendimiento de las tareas que realizo habitualmente													
Considero que es importante que el entorno laboral proporcione programas de actividad física													
Me llaman la atención programas novedosos de actividad física													
GRACIAS POR SU COLABORACION													
Elaborado por Angelica Cubillos IX grado, Asesor metodológico de Investigación Pedro Nel Gonzalez Robayo													

7.5 POBLACIÓN

La población objeto de estudio, son los Docentes de la Facultad de Ciencias de la educación de la Universidad Libre de Colombia, integrados en total por 196, los cuales son 55 de Educación física recreación y deporte, 83 de Humanidades e idiomas, 19 de pedagogía y 41 de Núcleo formativo básico común.

De los cuales se tomó una muestra de 22 docentes en general: 8 de Educación física (7 de jornada completa y 1 catedrático), 8 de Humanidades e Idiomas (5 de jornada completa y 3 catedráticos), 3 de Pedagogía Infantil (1 de jornada completa y 2 catedráticos) y 3 de Núcleo formativo básico Común de (2 de jornada completa y 1 catedrático).

Muestra Docente 22		
Programa cantidad docente	Jornada Completa	Catedrático
Educación física	7	1
Humanidades e Idiomas	5	3
Pedagogía Infantil	1	2
Núcleo Básico Común	2	1

7.6 PROCEDIMIENTO

Esta investigación se da a partir de la necesidad de intervenir por medio de un programa educativo para la salud a los Docentes Universitarios de la facultad de Ciencias de la educación con el fin de contribuir a disminuir el sedentarismo y el estrés.

Se procedió a la búsqueda de información y antecedentes pertinentes al problema de investigación, así como también se tomaron como diagnósticos iniciales dos entrevistas: de un médico y una psicóloga de la Universidad, los cuales pudieran brindar aportes y evidencias para el desarrollo del proyecto.

Del mismo modo se buscó un consolidado teórico que proporcionara los elementos necesarios para lograr el desarrollo del proyecto, entre estos, salud, educación para la salud – prácticas saludables, sedentarismo e inactividad física, estrés laboral, Pilates, Tai Chi, técnicas de relajación y sobre modelos didácticos, que pudieran incluirse a modo de propuesta siendo de interés y motivación para el éxito de su implementación desde el campo pedagógico con la utilización de medios didácticos informativos y práctica presencial; debido a que no todos los horarios se adaptaban para todos, se utilizó una estrategia como medio alternativo para su intervención: Por videos, en los que los docentes que se encuentren en esta situación, dediquen su propio tiempo al trabajo autónomo.

Se estableció un instrumento para la recolección de información de la población objeto de estudio como muestra a modo de cuestionario, tomando como referencia Q-AFA y la caracterización realizada durante el proceso investigativo, describiendo particularidades e intereses específicos de la población objeto de estudio con sus respectivas categorías de análisis.

Se diseñó la propuesta para llevar a cabo la implementación del programa cuyo contenido explicará los objetivos, la metodología, la temática a desarrollar y la evaluación del proceso. Se trabajará en gran medida por correo electrónico para mantener comunicación y distribuir información por medio de diapositivas de los temas pertinentes a tratar durante el programa (entre estos temáticas sobre Pilates, Tai chi y Técnicas de relajación, sedentarismo, estrés y tips saludables) así como también el trabajo cooperativo en el que se logrará aprender de todos los involucrados, dejando claros los contenidos, las recomendaciones y a la vez un desarrollo bastante personalizado de los procesos individuales. Se establecieron dos formatos como criterios de evaluación del proceso y promoción del programa respecto a la disminución del estrés, la educación para la salud y por supuesto

disminución del sedentarismo, vistos desde el ámbito de la Educación física logrando las metas previstas.

Se procedió a una fase de promoción del programa a implementar utilizando medios visuales, búsqueda presencial de los docentes para darlos por enterado, volantes informativos e información vía e-mail del correo institucional, y la emisora de la Universidad para así realizar las inscripciones respectivas en tres planillas, cada una con un tipo de práctica y con horarios distintos.

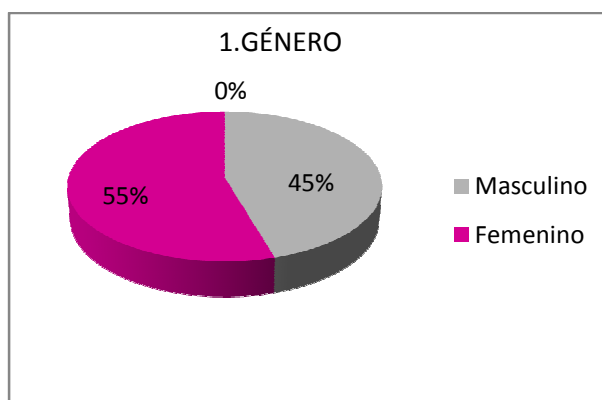
La implementación dio inicio el 8 de marzo, efectuándose tres días a la semana: los días martes, miércoles y jueves, dando espacio al menos por cada intervención (Pilates, Tai chi, Técnicas de relajación) 30 minutos, en los que el Docente tendrá la opción de escoger cuáles de estas serán de su preferencia y se acomodan en sus horarios.

Durante el proceso de implementación además de la práctica presencial, se trabaja en horarios diferentes gestión interna: esta se da por medio de correo electrónico, donde no solo previamente se envía información pertinente de la temática a tratar sino los comunicados que hayan que hacerse. Esto con el fin de que la población que interviene en el programa sepa comenzar a identificar cual es el sentido de su realización, qué beneficios le proporciona, cómo hacerlo correctamente y de qué manera puede relacionarlo a su cotidianidad, en este sentido el aspecto pedagógico es primordial para la interpretación y consciencia.

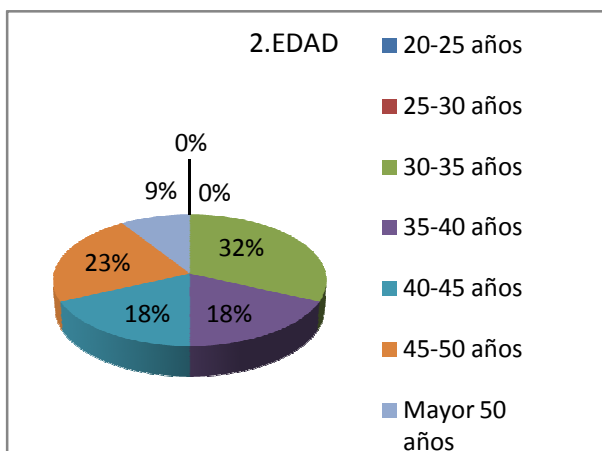
La implementación tiene un periodo de tiempo aproximado de dos meses de tipo presencial y sujeto a otra estrategia, una alternativa de video donde estén grabadas algunas de las sesiones para que quienes no puedan asistir por incompatibilidad de horarios, dediquen un espacio autónomo a su intervención y de esta forma poder conocer resultados relacionados con nuestros objetivos.

8. RESULTADOS

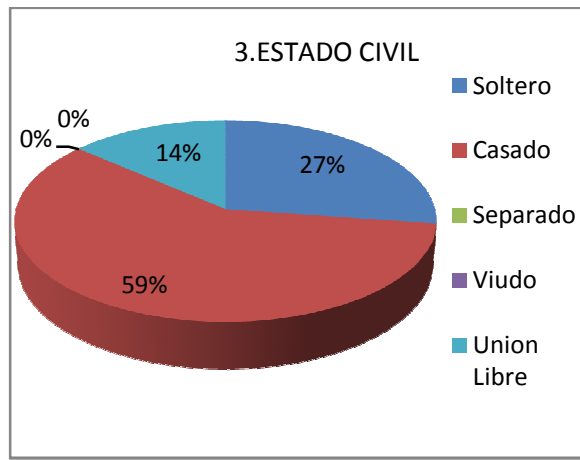
I. INFORMACIÓN GENERAL



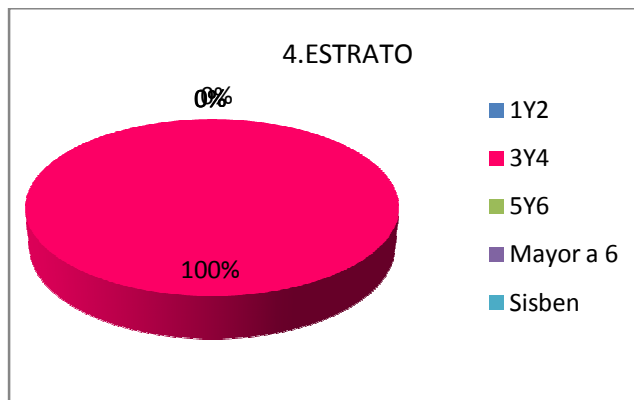
Dentro de la muestra que se tomó, se procuró buscar igualdad de género y con ello obtener resultados desde ambas perspectivas.



La población docente que predomina en la muestra está entre los 30 y 35 años, seguida por 45 y 50 años, luego entre 35 – 40 y 40 – 45 años y un 9% mayor a 50. Esto indica que se trata de una población adulta.

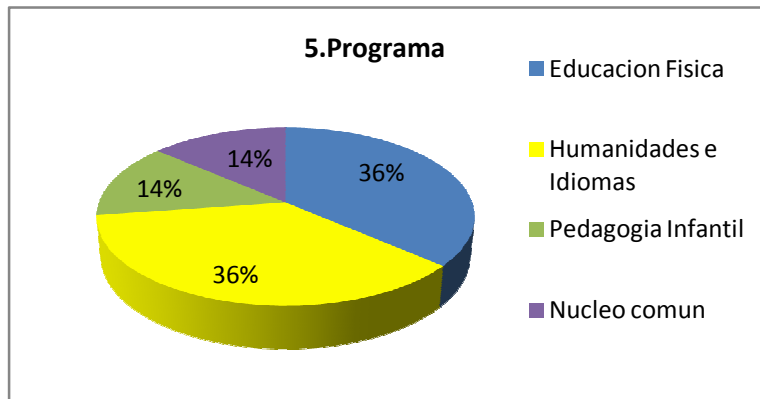


El 59% de la población está casada, lo que implica un compromiso fuera del laboral pero que puede generar una motivación determinante para la realización actividad física.

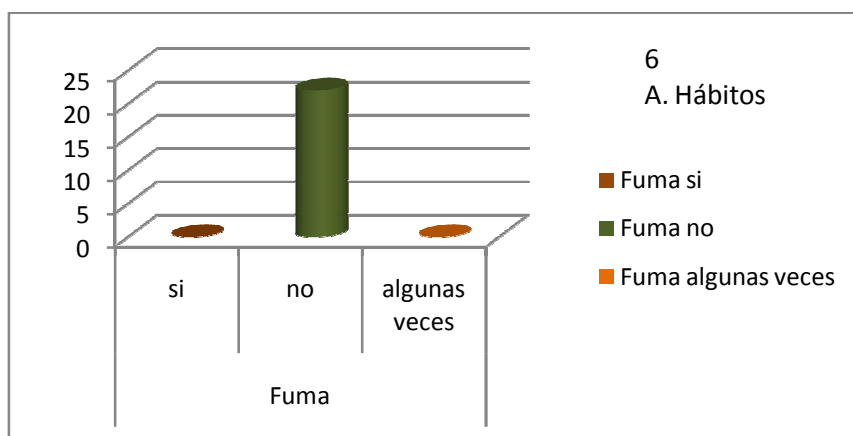


Toda la muestra pertenece a los estratos 3 y 4 considerándose una población de estrato medio.

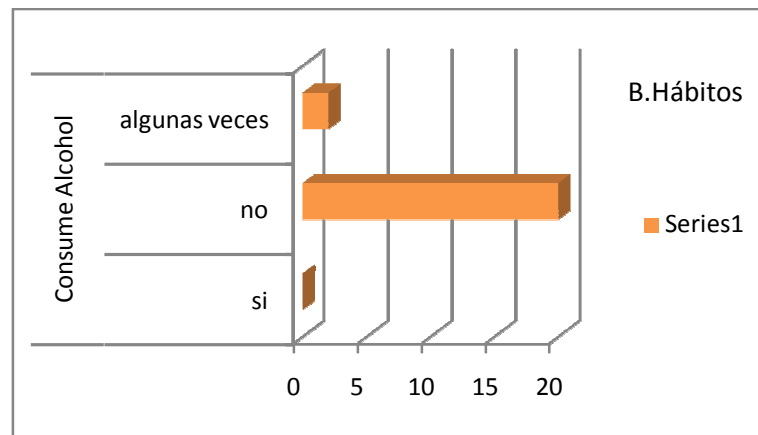
II. INFORMACIÓN DOCENTE



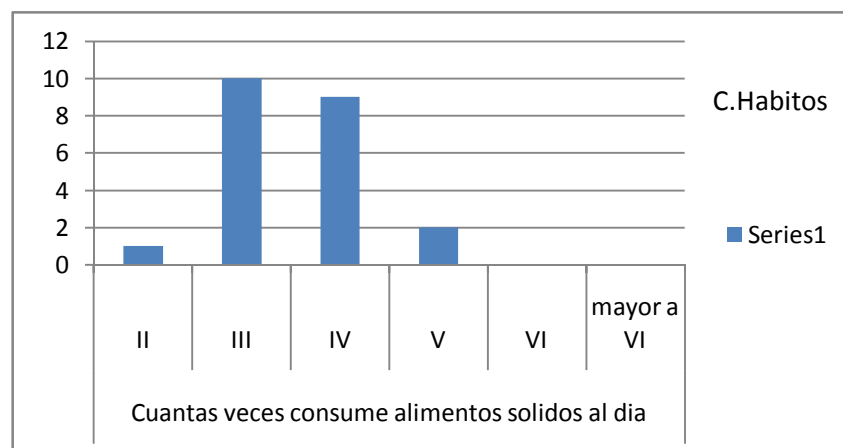
La muestra docente se tomó por igual en los programas de Humanidades e Idiomas y Educación física con un 36% c/u y por Pedagogía y Núcleo Formativo Básico común del 14% c/u. Los dos programas predominantes se seleccionaron de esta forma debido a que existe mayor cantidad de docentes en estas áreas.



En cuanto a sus hábitos, los docentes de la muestra de la Facultad de ciencias de la Educación en su 100% NO fuman, lo que es un indicador bastante positivo considerando a la población exenta de presentar problemas relacionados con su consumo.

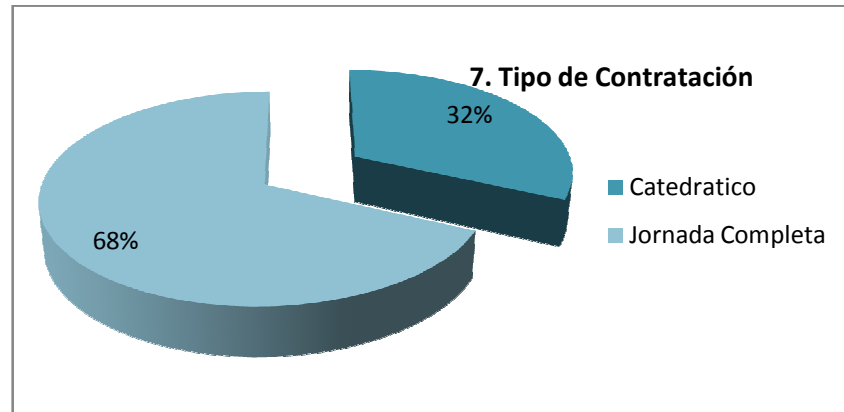


El 91% de la población no consume alcohol y sólo el 9% algunas veces de forma esporádica. Otro factor determinante para no presentar problemas en la salud relacionado con su consumo.

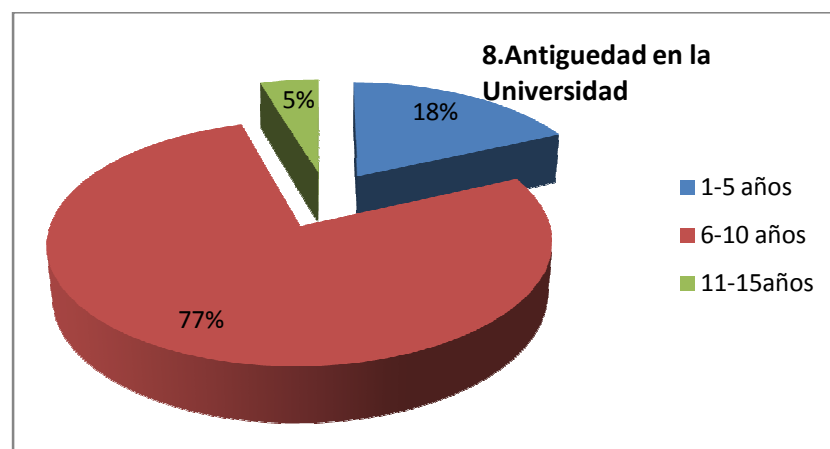


Los docentes presentan un desorden en su consumo de alimentos debido a que solo el 5% consume 5 alimentos sólidos diarios, siendo lo recomendable. (Desayuno, media mañana "algo ligero", almuerzo, merienda ligera, cena ligera) una cifra bastante alarmante. El 45% de la población evidencia el índice mayor de porcentaje referente al consumo de 3 alimentos diarios. Hay que tener en cuenta que no hay que exceder el consumo de 1500 calorías por día para mantener un

peso controlado, un buen funcionamiento del diario vivir y prevenir enfermedades asociadas por los excesos y escogencia de alimentos, para ello se debe tener cuidado a la hora de seleccionarlos y si es posible buscar asesoría. Solo aquellos que pueden pasar un poco (sin exceder) el rango de las 1500 calorías son aquellos que realicen un gasto energético mayor a las actividades cotidianas.



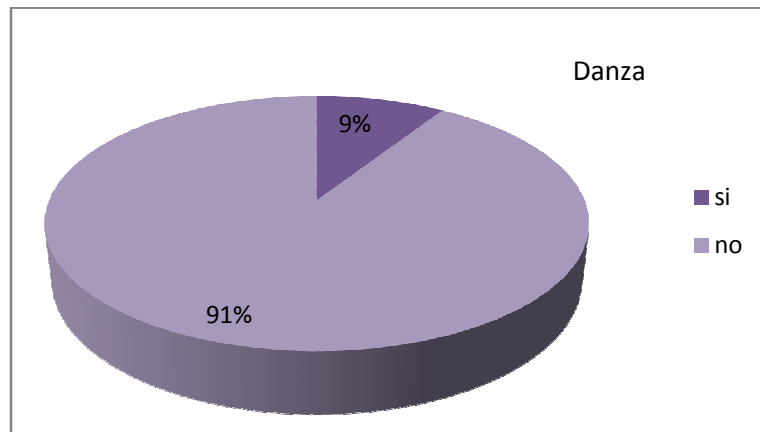
Los docentes que trabajan en jornada completa predominan en la toma de la muestra en comparación con los catedráticos. Estos se encuentran mayor tiempo en la Universidad lo que podría ser positivo para la implementación puesto que se realiza en su mismo entorno laboral en diferentes horarios y necesitan un espacio para dedicarse a ellos mismos sin tener que trasladarse a otro sitio o pagar algún costo. Claro está que los catedráticos que logren acoplar sus horarios pueden tener los mismos beneficios, solo que la mayoría de ellos trabajan en otros sitios también.



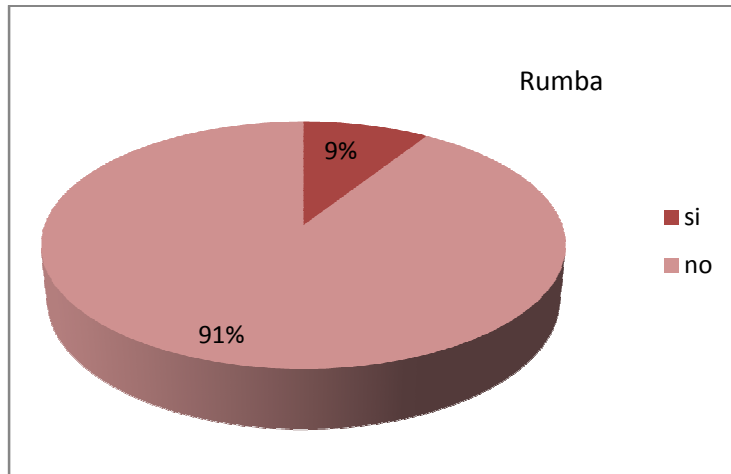
El 77% de los docentes han trabajado en un periodo entre 6 y 10 años en la Universidad, tiempo más que suficiente para conocer las necesidades que presentan en cuanto a su salud y bienestar.

III. ACTIVIDADES, AFICIONES Y/O PASATIEMPOS

Asociadas con la actividad física



El 91% no realiza una práctica de danza y el 9% la práctica con diferente frecuencia, dentro de este último rango el 4.5% realiza danza 5 veces por semana con una intensidad moderada y el otro 4.5% restante 1 vez por semana con una intensidad leve.



El 91% no realiza una práctica de rumba y el 9% la practica 1 vez por semana con una intensidad leve.

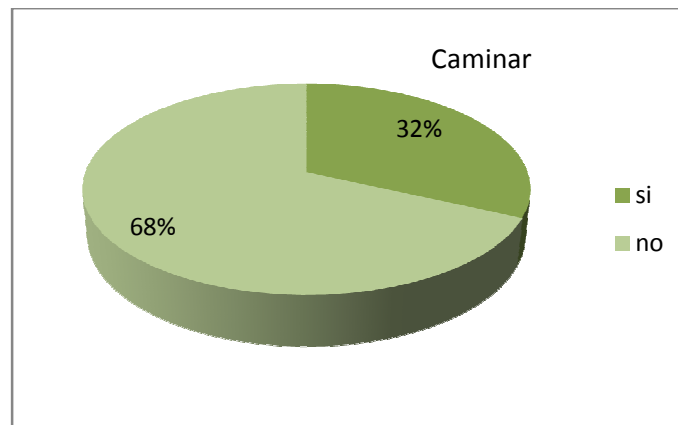


Tabla1

(Tabla 1)El 68% de la población dice no caminar, el 32% camina con diferente frecuencia pero con una intensidad leve. (Ver Tabla 2).

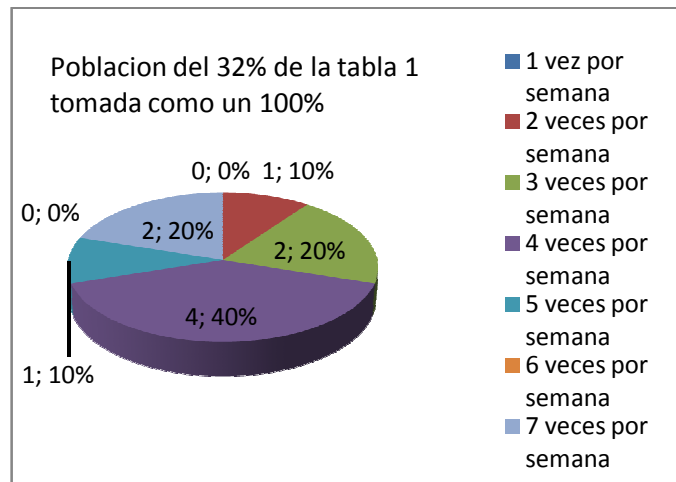


Tabla 2

(Tabla 2) Tomando el 32% de la población como un 100% se establece que el 40% camina 4 veces por semana, un 20 % camina 3 veces por semana, el otro 20% camina 7 veces por semana, dejando un 10% que camina 2 veces por semana y el otro 10% 5 veces por semana. Todos tienen una intensidad leve, no superan los 6 km de distancia.

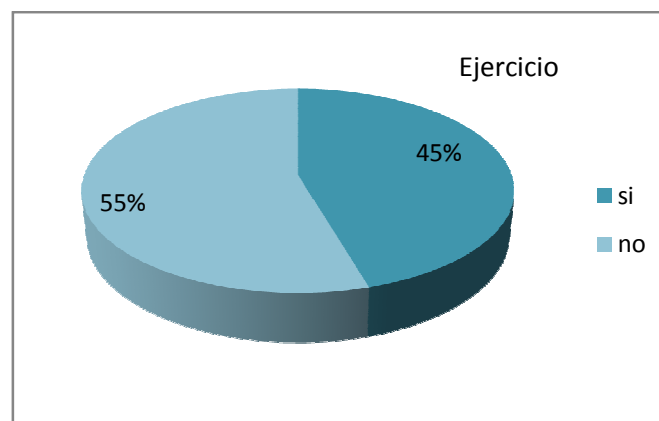


Tabla 1

(Tabla 1) El 55% de la población menciona no hacer ejercicio, lo que implica un rango un poco superior a la mitad predominando en Humanidades e Idiomas, Pedagogía infantil y Núcleo Básico Común. El 45% dice practicar ejercicio asociado con los docentes de Educación Física (Ver tabla 2).

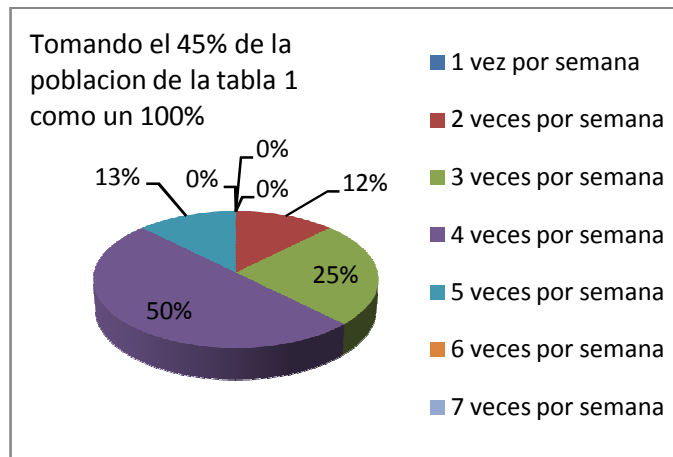
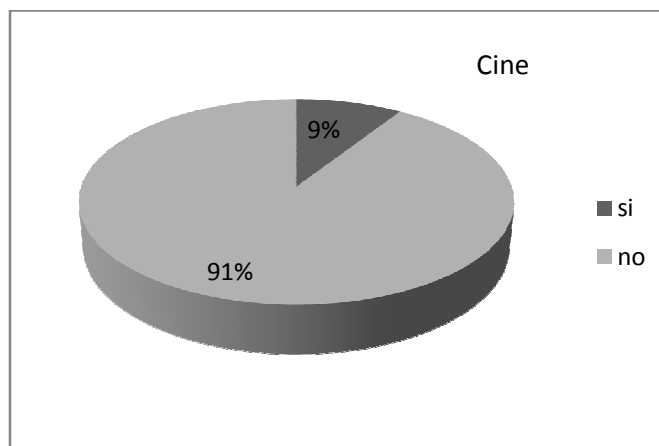


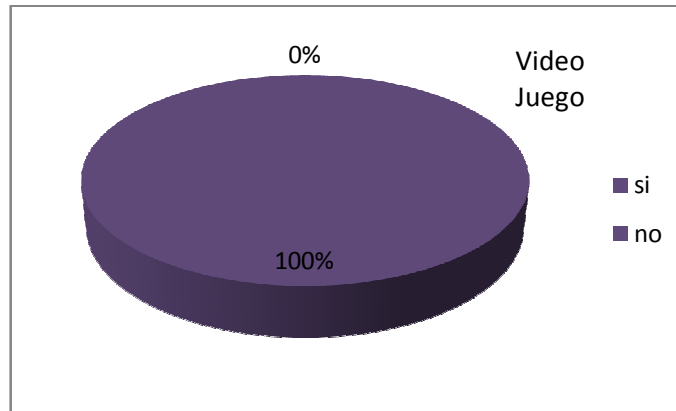
Tabla 2

Tomando el 45% de la Tabla 1 como un 100%, se determinó que el 50 % realiza ejercicio 4 veces por semana con una intensidad moderada. El 25% realiza ejercicio 3 veces por semana con una intensidad leve. El 13% realiza ejercicio 5 veces por semana con una intensidad moderada y el 12% realiza ejercicio 2 veces por semana con una intensidad leve.

No Asociados a la Actividad física



El 91% de la población docente no va a cine, solo el 9% asiste 1 vez por semana.



El video juego se tomó inicialmente desde dos perspectivas, una activa y una inactiva, la primera asociada a la práctica del wi y la segunda a los más convencionales. Debido a que el 100% de la población no realiza este tipo de práctica, se clasificó dentro de los no asociados con la actividad física.

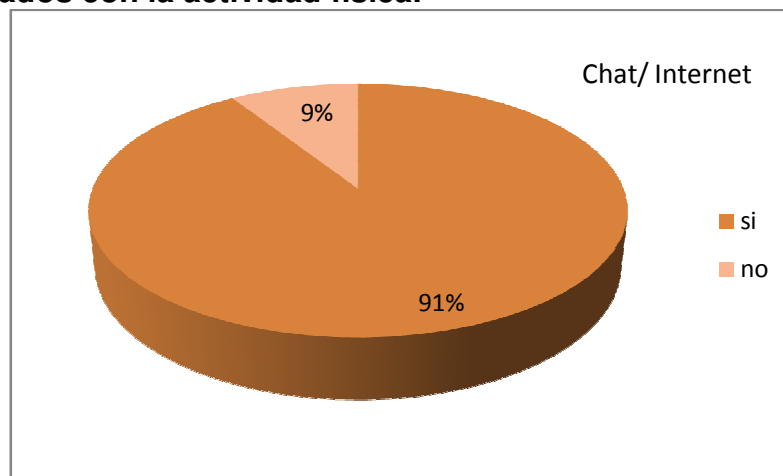


Tabla 1

El 91% de la población ingresa a medios virtuales, internet para consultas y trabajo desde correos institucionales, etc. Específicamente (ver tabla 2), el 9% restante consideró esta práctica asociada al ingreso de chat (Messenger) y redes sociales por lo que manifestaron un no.

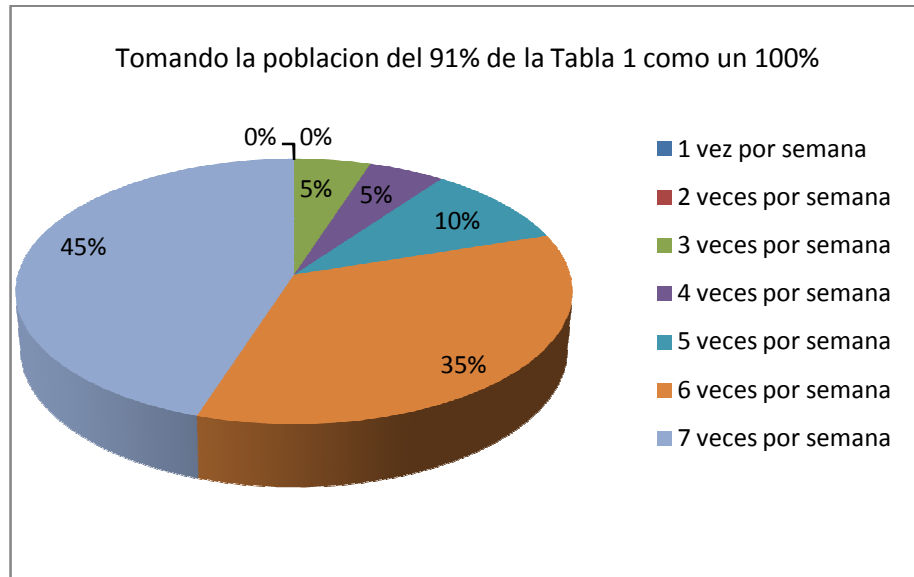


Tabla 2

Tomando la población del 91% de la Tabla 1 como un 100%, el 45% ingresan a medios virtuales 7 veces a la semana, el 33% ingresa 6 veces por semana, el 10% 5 veces por semana, un 5% 4 veces por semana y el otro 5% ingresa 3 veces por semana, lo que supone un rango significativo de inactividad física.

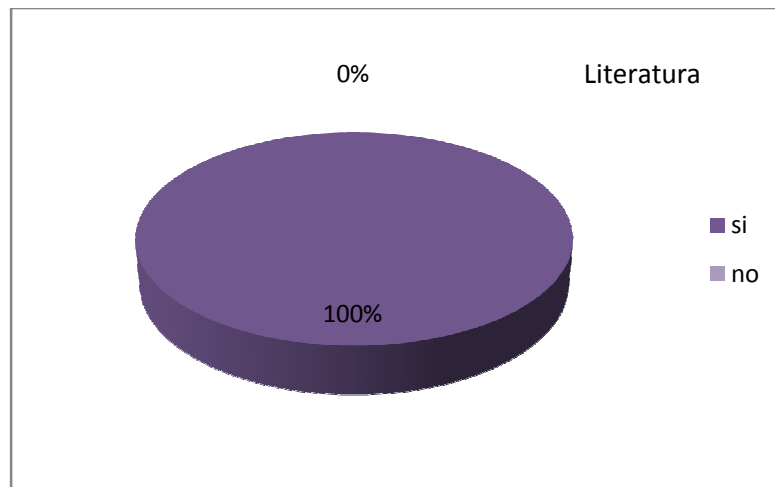


Tabla1

Absolutamente toda la población docente se relaciona directamente con la literatura, además de considerarse como herramienta primordial para los procesos de enseñanza-aprendizaje de su labor.

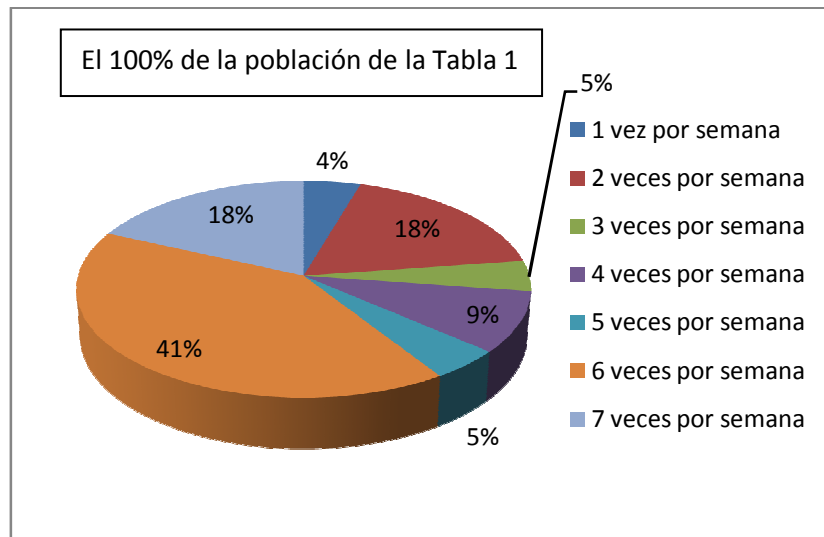
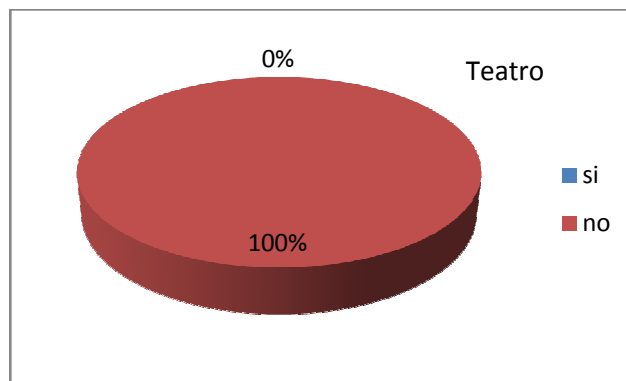


Tabla 2

Dentro de este 100%, el 41% accede 6 veces por semana, un 18% accede 7 veces por semana, el otro 18% accede 2 veces por semana, el 9% accede 4 veces por semana, un 5% 5 veces por semana y el otro 3 veces por semana, y el 4% restante 1 vez por semana. Lo que implica una gran suma de tiempo dedicado a su realización siendo una práctica no activa físicamente.



El 100% manifestó no asistir a teatro, lo que conlleva a no verlo como una práctica de mucho interés y tiempo para la misma.

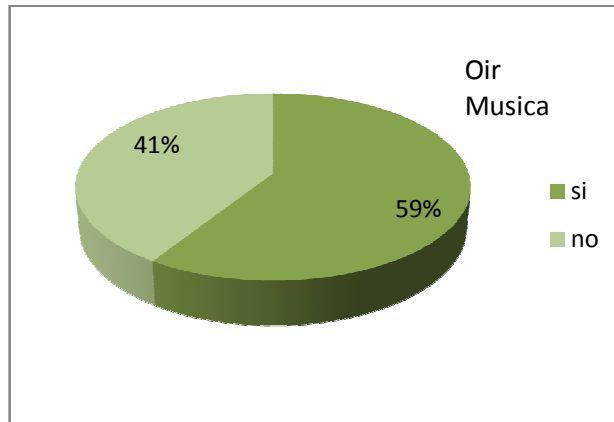


Tabla 1

El 59% de los docentes dice oír música, el 41% restante no lo hace (Ver tabla 2).

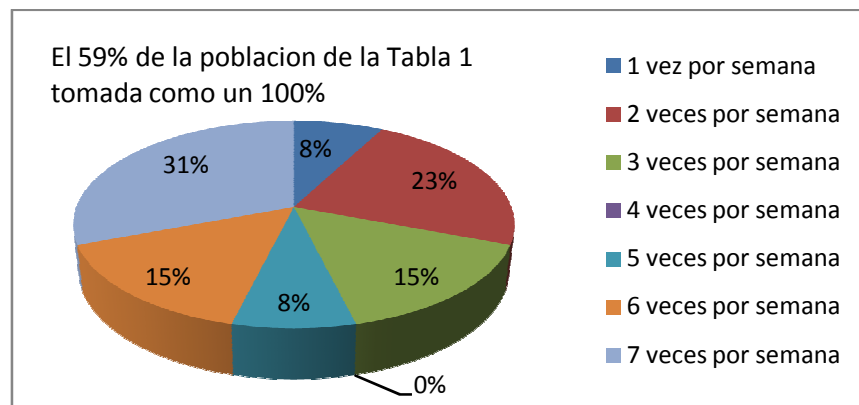


Tabla 2

El 31% de la población oye música 7 veces a la semana, el 23% 2 veces por semana, un 15% 6 veces por semana y el otro 15% 3 veces por semana, un 8% 5 veces por semana y el otro 1 vez semanal.

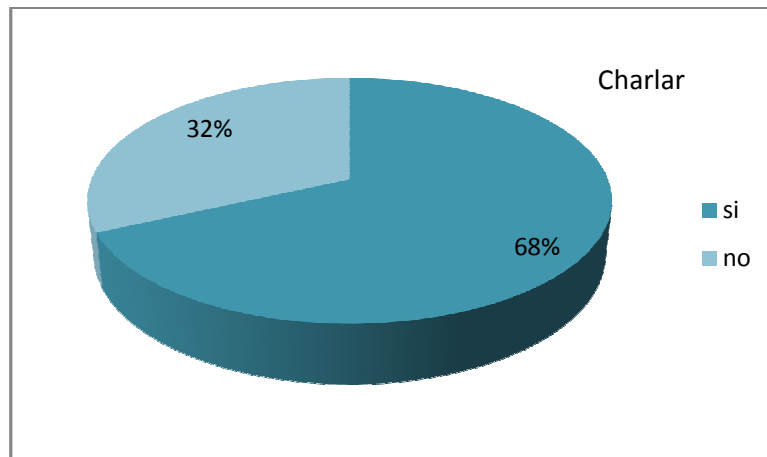
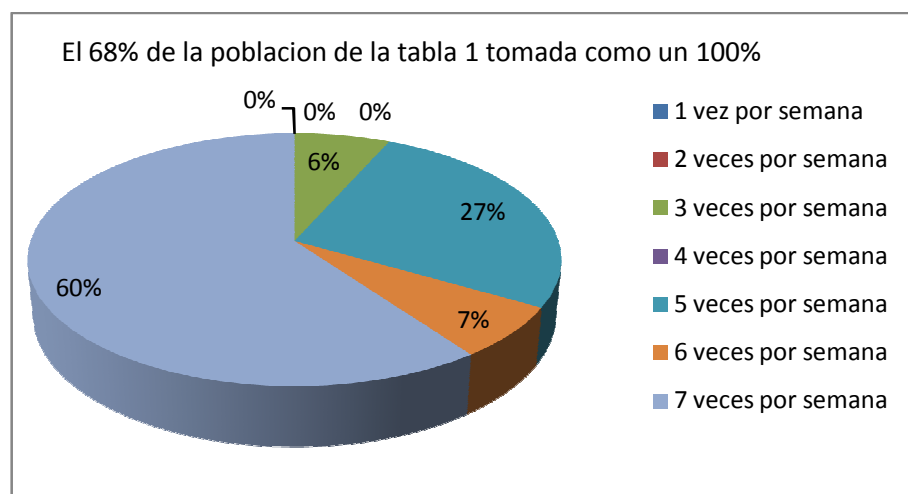


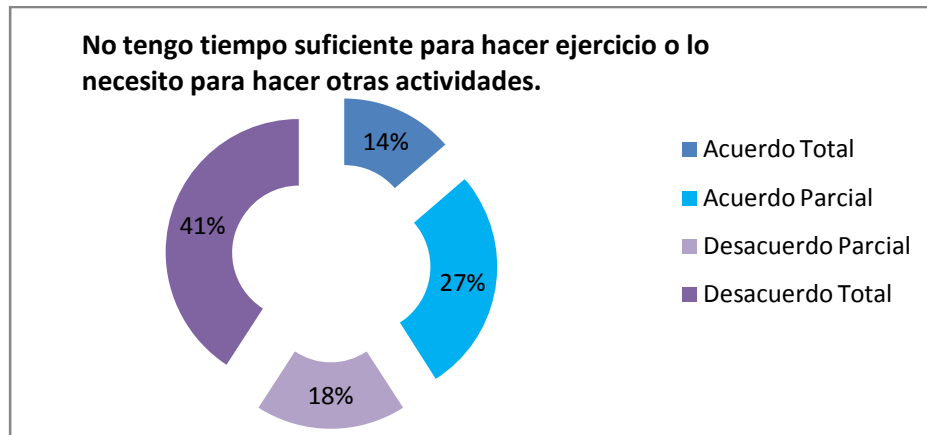
Tabla 1

El 68% dice charlar, un 32% dice no hacerlo. (Ver Tabla 2).

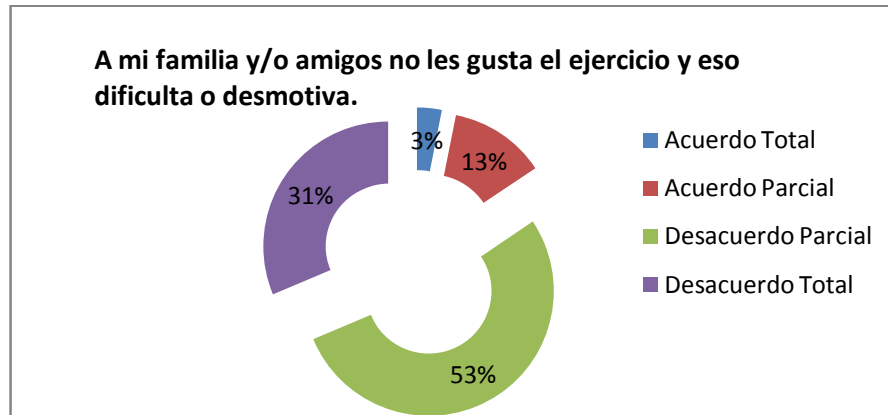


Dentro de la población del 68% de la tabla 1 tomada como un 100%, el 60% charla 7 veces por semana, el 27% lo hace 5 veces por semana, el 7% 6 veces por semana y el 6 % 3 veces por semana. Lo que implica una práctica importante de realizar para la mayoría y tomado como un aspecto de comunicación social.

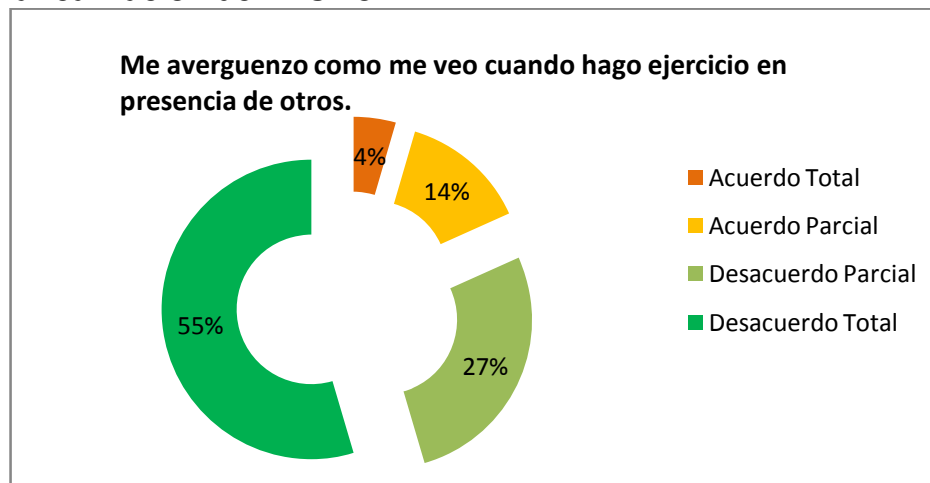
IV. ACTIVIDAD FÍSICA



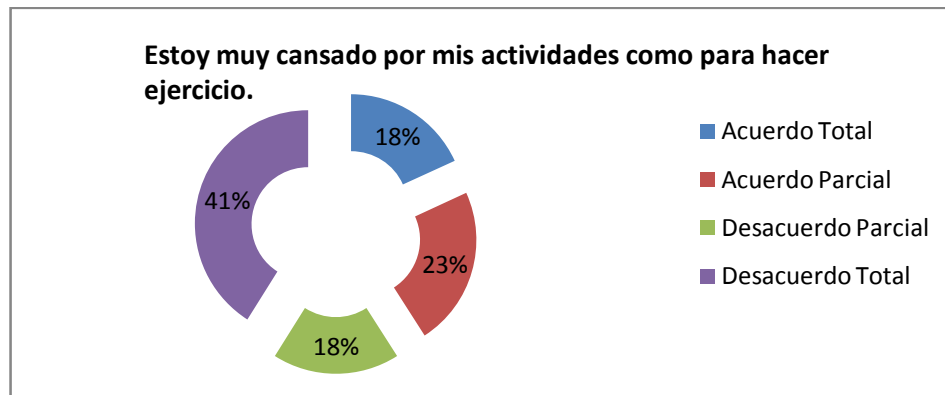
El 41% de la población está en desacuerdo total con la afirmación, lo que indica un grado de disponibilidad respecto a la implementación de la práctica, el 18% que está en desacuerdo parcial, seguramente dispondrá de tiempo reducido que se puede acoplar a 30 min, los correspondientes a la implementación, de esta manera estaríamos hablando que un 59% de la población podría realizar la práctica siempre y cuando sus horarios laborales lo permitan, en dado caso que esto se presente, se recurre a utilizar la estrategia de los videos, para que autónomamente realicen la práctica en el horario que cada quien disponga.



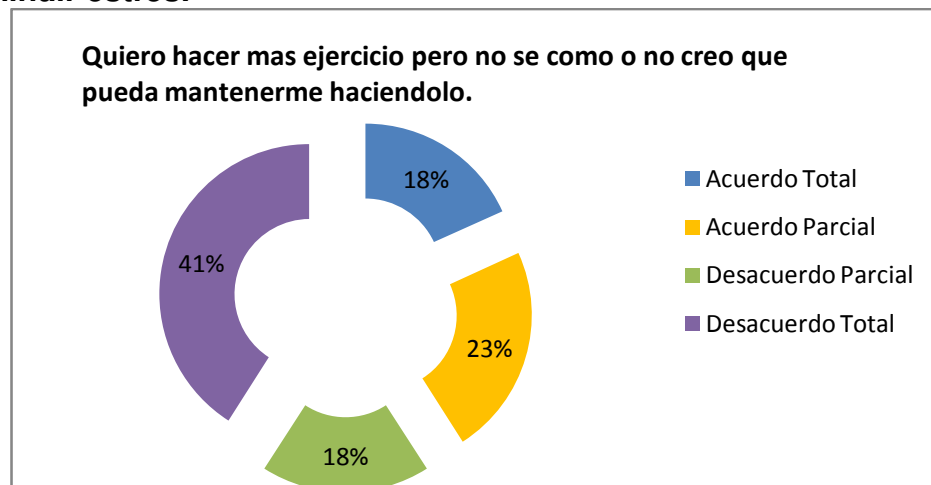
El 53%, un poco más de la mitad de la población está en desacuerdo parcial con la afirmación establecida, lo cual puede sobrellevarse si se le muestra un ambiente de armonía y satisfacción personal durante las sesiones. El segundo porcentaje que sigue en orden manifiesta que está en desacuerdo total lo que refleja ningún inconveniente para la realización del mismo.



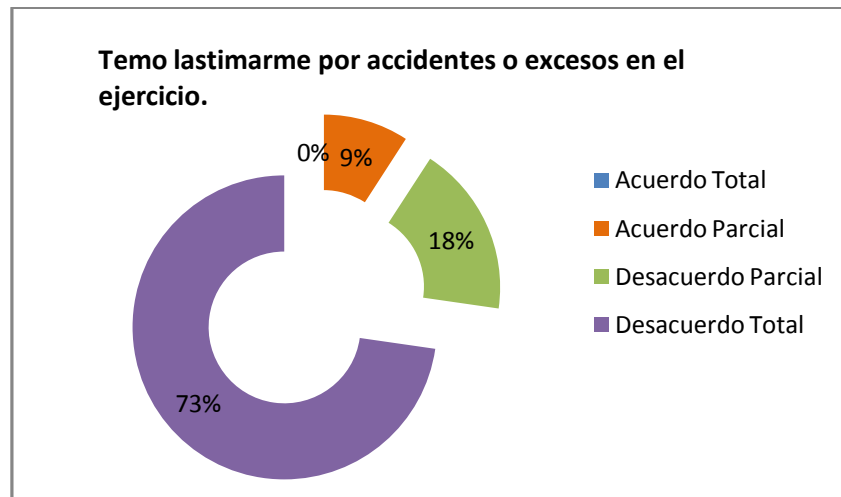
Un poco más de la mitad de la población no está de acuerdo con la premisa, lo que es positivo y determinante, el 27% está en desacuerdo parcial lo que lo hace llevadero si se sabe canalizar con el programa. De igual manera la estrategia del video podría funcionar para aquellos que tengan inconveniente con esta situación y no quieran realizar su práctica delante de otros, para que la puedan trabajar a su disposición.



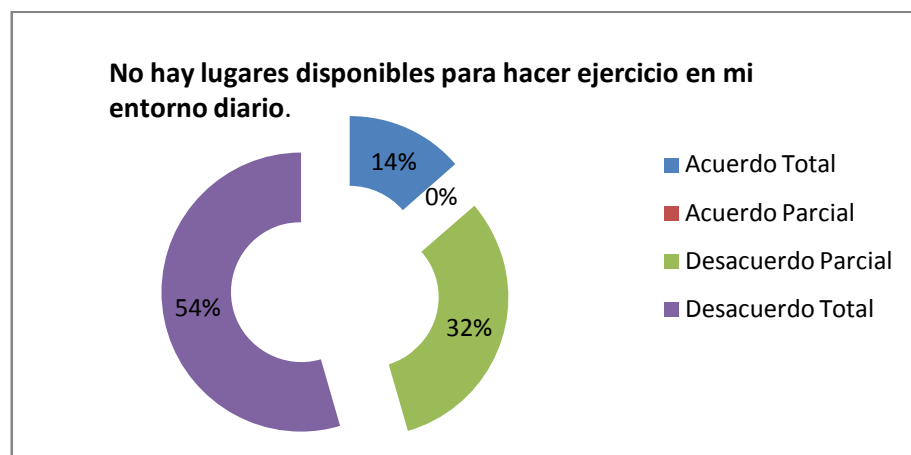
El 41% no está tan cansado por sus actividades para hacer ejercicio, factor positivo para el desarrollo del programa, sin embargo las prácticas que se establecen no exigen un grado de vigorosidad sino más bien de intensidad leve y moderada, lo que contribuiría a que el resto de la población acceda a él, como mecanismo también para disminuir estrés.



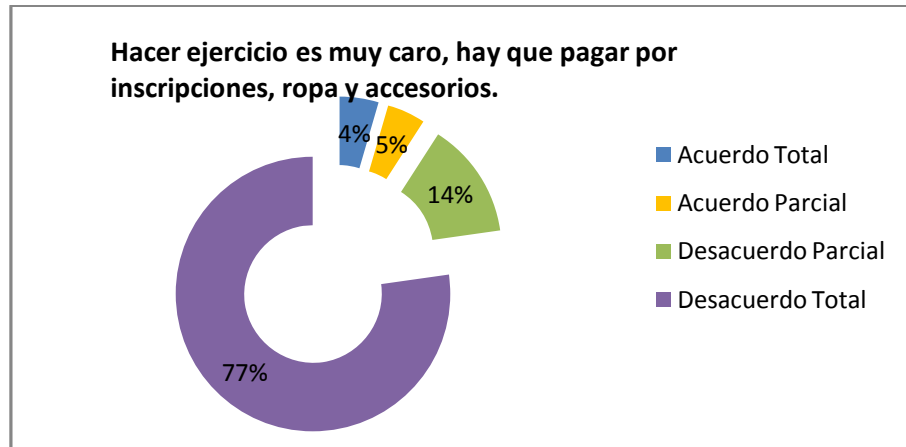
Algunos saben cómo hacerlo, qué medios son posibles para realizar las prácticas sobre todo manifestándolo los docentes de Educación física, mas sin embargo el resto de la población difiere un poco en ese sentido, y es precisamente ahí donde se les va a orientar y guiar el proceso lo mas sistemática y pedagógicamente posible.



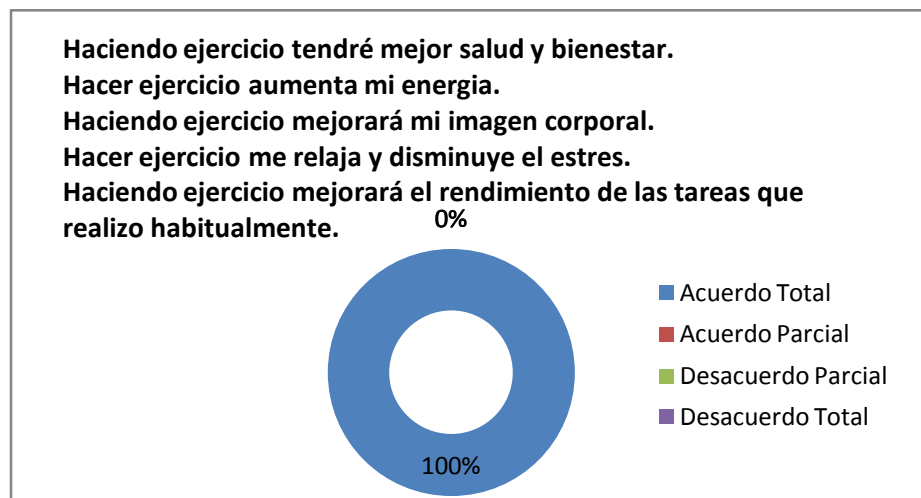
Es completamente normal que algunos lo manifiesten de esta manera, ya que no toda la población mantiene las mismas condiciones, por la edad y porque unos están más expuestos que otros a algunas enfermedades que solo con autorización médica podrán realizar las prácticas. Para quienes tengan la autorización, se debe estar siempre pendiente de las variables de los ejercicios para no tener inconvenientes de ningún tipo.



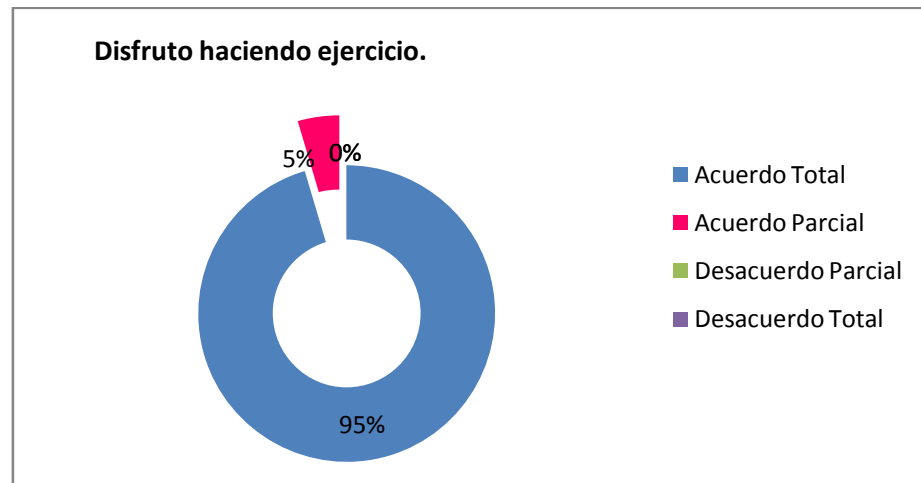
En este aspecto se da la facilidad del espacio con la autorización del departamento de educación física para utilizar el salón de fisiología, anteriormente llamado salón de los espejos para la realización de todo lo pertinente al programa de manera presencial.



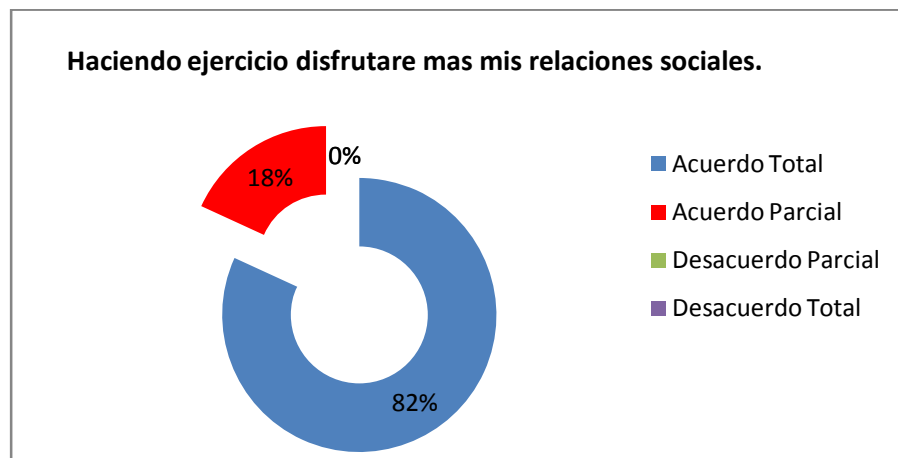
El 77% de la población está en desacuerdo total, además es pertinente mencionar que la misma Universidad brinda facilidades en la diversidad de programas y más aun con la implementación en este proyecto, así que la población restante no tiene por qué preocuparse de el costo o de utilizar ropa deportiva de marca, solo lo esencial, ropa deportiva estándar e hidratación.



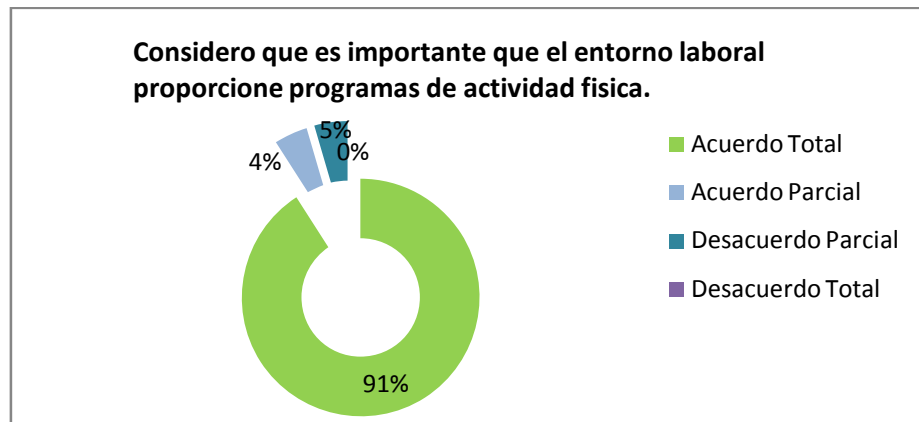
Estas 5 afirmaciones se colocaron en una misma gráfica debido a que la población en su 100% está completamente de acuerdo con más veras después de llevar a cabo la fase educativa no solo de realización práctica, sino para concienciar utilizando como medio la realización práctica. Respecto a la cuarta afirmación, es relevante que se logre evaluar este factor para la disminución de estrés, ya que es uno de los objetivos del presente proyecto.



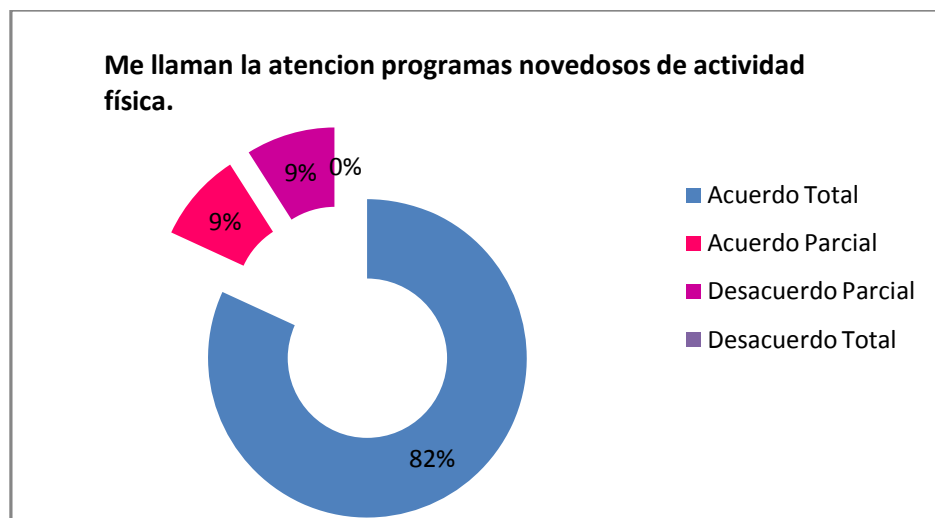
El 95% está de acuerdo totalmente, el ejercicio y la actividad física deben ser vistos como prácticas para su propio beneficio a nivel bio-psico-social de tal modo que ha de causar satisfacción y miles de aspectos positivos para la supervivencia.



El 82% de los docentes manifiestan que el ejercicio asociándolo con el trabajo en equipo, siendo precisamente un factor importante de interés y motivación la interacción con el otro en determinado proceso. Sin embargo también es válida la realización individual del mismo, solo que este se logra con un grado de autonomía y responsabilidad, aplicado para aquellos que no dispongan del horario presencial de la implementación y recurran al video.



Este 91% evidencia de antemano una conciencia hacia el auto cuidado y la salud personal, otro factor de gran valor para continuar con la propuesta.



Las personas por naturaleza consideran interesantes las cosas nuevas que les puedan ofrecer un beneficio, no caer en la monotonía es decisivo, explorar más de un camino puede ser una mejor opción, por ello el mismo interés de las prácticas saludables como El Pilates, El Tai Chi y Las Técnicas de Relajación.

Análisis del sedentarismo y el estrés fase diagnóstica:

FASE DIAGNÓSTICA (Sedentarismo y estrés)		
ACTIVIDADES, AFICIONES Y/O PASATIEMPOS ASOCIADOS CON LA ACTIVIDAD FÍSICA./ AFIRMACIONES	RESULTADOS	ANÁLISIS
Danza	El 91% de la población docente tomada de la muestra, no realiza una práctica de danza, sólo el 9% la practica con diferente frecuencia. Dentro de este último rango el 4.5% realiza danza 5 veces por semana con una intensidad moderada y el otro 4.5% restante 1 vez por semana con una intensidad leve.	El porcentaje que no realiza danza es demasiado elevado, y el poco porcentaje que si lo practica pertenece al área de Educación física no satisfaciendo una demanda notoria. Por lo tanto existe una prevalencia de ausentismo en este tipo de actividad en la gran mayoría de los docentes de los programas que contempla la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Libre, desatando índices de sedentarismo.
Rumba	El 91% no realiza una práctica de rumba y el 9% la practica 1 vez por semana con una intensidad leve.	Este tipo de práctica se puede tomar desde dos perspectivas: Rumba aeróbica ó Rumba en espacios abiertos. Sin embargo los resultados muestran un déficit elevado en este tipo de prácticas y el poco que se evidencia contempla una intensidad leve siendo un factor incidente para sedentarismo.

Caminar	<p>El 68% de la población dice no caminar, el 32% camina con diferente frecuencia pero con una intensidad leve. Tomando el 32% de la población como un 100% se establece que el 40% camina 4 veces por semana, un 20 % camina 3 veces por semana, el otro 20% camina 7 veces por semana, dejando un 10% que camina 2 veces por semana y el otro 10% 5 veces por semana. Todos tienen una intensidad leve, no superan los 6 km de distancia.</p>	<p>Más de la mitad de la muestra no camina debido al uso cotidiano de medios de transporte como automóviles y buses. El 32% restante mantiene una intensidad leve que no se considera en un rango de realización de actividad física para la Organización Mundial de la salud, ni es tomado como práctica de caminata; siendo un factor determinante para el sedentarismo.</p>
Ejercitarse	<p>El 55% de la población menciona no hacer ejercicio, lo que implica un rango un poco superior a la mitad predominando en Humanidades e Idiomas, Pedagogía infantil y Núcleo Básico Común. El 45% dice practicar ejercicio correspondiendo a los docentes de Educación Física. Tomando el 45% como un 100%, se determinó que el 50% realiza ejercicio 4 veces por semana con una intensidad moderada. El 25% realiza ejercicio 3 veces por semana con una intensidad leve. El 13% realiza ejercicio 5 veces por semana con una intensidad moderada y el 12% realiza ejercicio 2 veces por semana con una intensidad leve.</p>	<p>Debido a los diferentes roles laborales que desempeñan los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación, se dan a conocer dos fuertes tendencias: Un 45% de la población perteneciente a Educación Física, se encuentran activa y un 55% de la población docente de los demás programas (siendo un poco mayor a la mitad del porcentaje total), no se ejercitan de ninguna forma.</p> <p>Con lo anterior se establece que existe un grado preocupante de sedentarismo actualmente en docentes de: Humanidades e Idiomas, Pedagogía infantil y Núcleo Formativo Básico Común (NFBC).</p>

<p>Haciendo ejercicio tendré mejor salud y bienestar.</p> <p>Hacer ejercicio aumenta mi energía.</p> <p>Hacer ejercicio me relaja.</p> <p>Hacer ejercicio disminuye el estrés.</p> <p>Haciendo ejercicio mejorara el rendimiento de las tareas que realizo habitualmente.</p>	<p>El 100% de la población manifiesta que están completamente de acuerdo con las 5 afirmaciones establecidas.</p>	<p>La población coincide con la total importancia de la realización de actividad física como medio para mejorar diversos aspectos de su integridad asociados directamente con el componente psicológico como lo es el estrés.</p> <p>Los docentes tienen un grado importante de conciencia en cuanto a la necesidad de realizar actividad física por su beneficio bio-psicológico.</p>
--	---	--

CAPÍTULO IV

9. DISEÑO DE LA PROPUESTA

**IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA, QUE CONTRIBUYA A DISMINUIR EL SEDENTARISMO Y EL ESTRÉS DE LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
UNIVERSIDAD LIBRE SEDE BOSQUE POPULAR**

¡ PIENSA EN TÍ... TÓMATE UN BREAK !



ELABORADO POR: ANGELICA MARIA CUBILLOS PEDRAZA

CÓDIGO: 025071050

EJE TEMÁTICO: PROYECTO INVESTIGATIVO Y PRÁCTICADOcente III

DOCENTE DISCIPLINAR: JAIRO ROSAS

ASESOR METODOLÓGICO: PEDRO NEL GONZALEZ

9.1 PRESENTACIÓN

Actualmente subsiste la presencia de una serie de anomalías y problemas en la salud que han llegado a tal punto de dimensionarse en ámbitos laborales. Hoy día se busca que por medio de la implementación de un programa de educación para la salud se logren beneficiar los Docentes de la facultad de Ciencias de la Educación, Universidad Libre, observando cambios favorables que contribuyan a disminuir el sedentarismo y el estrés, involucrando como estrategias desde la educación física la realización de prácticas saludables, tips de salud y evaluación.

9.2 JUSTIFICACIÓN

El sedentarismo, el estrés y demás situaciones que repercuten en algún tipo de trastorno en la salud, pueden impedir irreversiblemente un desempeño adecuado de las actividades diarias y a futuro.

Según el análisis de la aplicación del cuestionario de la presente investigación, se pudo establecer cuál es la situación actual de sedentarismo en los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación. El 81% de la población no realiza actividades como danza y rumba asociadas con la actividad física, el 68% no camina, tan sólo el 32% restante lo hace semanalmente y con una "intensidad leve, no superando 6km de distancia"(Guía de recomendaciones para la promoción de Actividad Física, Issuu), en cuanto a la práctica de ejercicio semanal, el 55% de la población no realiza, lo que implica un rango superior a la mitad predominando en Humanidades e Idiomas, Pedagogía infantil y Núcleo Formativo básico común. Por tanto, se considera una población sedentaria en este porcentaje al no realizar como mínimo 150 minutos semanales de Actividad Física.

De igual forma, según el Doctor Roberto Pérez de la Universidad Libre, da a conocer que una de las causas de consulta médica de los docentes, se debe a trastornos de ansiedad y estrés, lo que por medio de los resultados del cuestionario aplicado el 100% de la población afirma que con la práctica de ejercicio y/o actividad física se conseguirá relajarse y disminuir el estrés.

Dicho lo anterior, es indispensable crear espacios de Actividad Física en esta población que mantengan un componente educativo desde la Educación física, brindándoles a los docentes la oportunidad de participar en prácticas saludables con lo que se podrá contribuir a asumir una postura diferente en la que se vea como prioridad la salud física y mental, incentivando a crear cultura y consciencia por medio del aprendizaje entendiendo su enorme importancia y necesidad por experimentar un cambio drástico favorable en la calidad de vida.

9.3 OBJETIVO GENERAL

Implementar un programa de educación para la salud desde la Educación Física que contribuya a disminuir el sedentarismo y el estrés en los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación Universidad Libre Sede Bosque Popular.

9.4 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Asimilar contenidos específicos relacionados con la relajación, el Tai Chi y el Pilates en las sesiones prácticas y/o de video así como también su aplicación en la cotidianidad.
- ✓ Intervención en la realización de prácticas saludables de actividad física de forma presencial y/o por medio visual.
- ✓ Contribuir a disminuir los signos de tensión y comportamientos asociados al estrés.

9.5 METODOLOGÍA

La metodología aplicada a la implementación del programa se da por medio del trabajo cooperativo.

La cooperación es una situación social en la que los objetivos de los individuos están ligados de tal manera que un individuo sólo puede alcanzar su objetivo si y sólo si los demás alcanzan los suyos, y cada individuo será recompensado en función del trabajo de los demás miembros del grupo.

El trabajo cooperativo se da a partir de las relaciones interpersonales teniendo su origen en dos líneas históricas de pensamiento. Por un lado, Dewey (1916-1938) menciona tanto los aspectos sociales implicados en el proceso de enseñanza y aprendizaje, como la incidencia que tiene la institución educativa en la preparación de los individuos para la vida democrática, a través de los procesos de cooperación en el aula y, por otro lado, (Lewin, 1935), quien lo articula desde la teoría de campo, con su modelo sobre la motivación.

De esta forma, El aprendizaje cooperativo se puede considerar como una aproximación integradora entre las habilidades sociales objetivas y los contenidos educativos y, de forma general, donde los procesos de enseñanza/aprendizaje se dan a partir del intercambio social que constituye el eje director de la organización.

El programa se desarrollará través de diversos medios: Uno informativo, otro presencial y otro por medio visual:

- La información se divulga por correo electrónico (practicasaludables@gmail.com) relacionada con los contenidos pertinentes al programa y funciona como medio de comunicación directo del proceso.
- Las prácticas presenciales aterrizan los contenidos de la fase informativa y desarrollan el trabajo de forma individual con ayuda del profesor y del espejo mientras comprende cómo se ejecutan los ejercicios y su respectiva finalidad, por parejas o grupos donde han de colaborar, corregirse mutuamente y definir de qué manera pueden solucionar los inconvenientes manifestados y/o donde tendrán la posibilidad de proponer ejercicios y/o alternativas para el desarrollo de su aprendizaje. Presentan un desarrollo de indicadores de evaluación asociado a los objetivos de cada sesión y una retroalimentación final. Las prácticas se dan en 3 sesiones cada una de 30 minutos semanales de Relajación, Tai chi y Pilates en horarios establecidos utilizando elementos desde la Educación Física.

- Como alternativa para aquellos Docentes interesados en la propuesta pero que no se les ajuste el horario presencial, tendrán la oportunidad de integrarse al programa de forma no presencial utilizando videos pregrabados de las sesiones de prácticas saludables, y de esta manera llevar a cabo un proceso autónomo y honesto debidamente orientado, además de los mismos vínculos pedagógicos establecidos para aquellos presenciales. El medio visual, comprende 12 videos de sesiones dividido cada video en dos partes. La página donde se encuentran es por medio de un canal de Youtube llamado ProfeAngelicaM. Es importante mencionar que este medio sirve también como ayuda o refuerzo para aquellos presenciales.

9.6. TEMÁTICA A DESARROLLAR

PRÁCTICAS SALUDABLES	ORIENTACIÓN PEDAGOGICA	RECURSOS DIDÁCTICOS Y MATERIALES
PILATES	<p>Se realizará el desarrollo de la práctica con ejercicios elementales centrados en mejorar La postura, la flexibilidad y fuerza para todo el cuerpo sin incrementar su volumen desde varios principios:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Relajación. 2. Centro o Powerhouse. 3. Respiración. 4. Orientación (estabilidad corporal, posición correcta). 5. Realización consciente de movimiento. 6. Control mental. 7. Continuidad (fluidez). 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Información pertinente a la práctica. ✓ Tips Saludables ✓ Recomendaciones ✓ Asesoría ✓ Evaluación <ul style="list-style-type: none"> • Salón con espejos • Colchonetas • Música
TAI – CHI	<p>Su ejecución está dada a partir de las secuencias de movimientos caracterizados por :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Unión de la consciencia y el movimiento Corporal 2. Lentitud 3. Flexibilidad 4. Circularidad 5. Continuidad 6. Suavidad 7. Firmeza <p>Transmitiendo un sentimiento de armonía y serenidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Información pertinente a la práctica. ✓ Tips Saludables ✓ Recomendaciones ✓ Asesoría ✓ Evaluación <ul style="list-style-type: none"> • Salón con espejos • Colchonetas • Música • Ambiente armónico

<p>RELAJACIÓN</p>	<p>Técnicas que Enseñan determinadas formas de comportarse con el cuerpo para reducir la activación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Respiración clavicular (corta y superficial) 2. Respiración torácica (solo se utiliza la parte superior de la capacidad funcional de los pulmones) 3. respiración diafragmática (el aire se dirige a la parte más baja de los pulmones. 4. Micro – estiramientos en movimiento. 5. Consciencia y coordinación respiración movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Información pertinente a la práctica. ✓ Tips Saludables ✓ Recomendaciones ✓ Asesoría ✓ Evaluación <ul style="list-style-type: none"> • Salón con espejos • Colchonetas • Música • Ambiente armónico.
--------------------------	--	--

9.7 CRONOGRAMA	FECHAS							HORARIOS	
	MARZO DE 2011								
	L	M	M	J	V	S	D	RELAJACIÓN	Martes: 12:30 -1:00 PM
		1	2	3	4	5	6		
	7	8	9	10	11	12	13		
	14	15	16	17	18	19	20		
	21	22	23	24	25	26	27		
	28	29	30	31					
	L	M	M	J	V	S	D	TAI CHI	Miércoles: 10:00 -10:30 AM
					1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10			
11	12	13	14	15	16	17			
18	19	20	21	22	23	24			
25	26	27	28	29	30				
Promoción del programa							PILATES	Jueves: 11:30 -12:00 M	
Días de prácticas saludables									
Semana Santa									

9.8 EVALUACIÓN

La Evaluación como se ha mencionado anteriormente por Guba, E. y Lincoln, Y. (1989) como una actividad inherentemente social, política, ética y orientada por valores, adquiere su enorme importancia en los procesos de enseñanza aprendizaje. Esta se conceptualiza como un proceso dinámico, continuo y sistemático, enfocado hacia los cambios de las conductas y rendimientos, mediante el cual se verifican los logros adquiridos en función de los objetivos propuestos.

Dicho lo anterior y aclarando que la investigación en curso contempla el método evaluativo, se estructuraron instrumentos de evaluación tanto para el proceso llevado a cabo en la propuesta, como en la investigación.

En los instrumentos de evaluación en la propuesta, se estructura indicadores de evaluación de las sesiones presenciales del programa (Relajación, Pilates y Tai Chi) así como también preguntas de evaluación durante la intervención acorde a estos indicadores, los cuales se encuentran directamente asociados con los objetivos del programa y una evaluación de visitas a los videos en el canal de Youtube. Estos instrumentos fueron tomados desde el referente del Marco Teórico elaborado previamente y como estrategia para el beneficio de todos los interesados.

En los instrumentos de evaluación de la investigación, se estructuraron dos tipos de diseño, uno que contempla disminución de sedentarismo y otro para disminución de estrés, en relación directamente con los objetivos de nuestra investigación. Estos modelos fueron sacados de los libros: Evaluación y prescripción del ejercicio de Vivian H. Heyward 2001. Y Psicología del Deporte de Harris, Doroty V 1992 y Marco teórico. Es importante mencionar que los formatos originales donde fueron sacados, se han modificado acorde al contexto y el tipo de intervención que se llevó cabo.

9.9 INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN EN LA PROPUESTA

9.9.1 INDICADORES DE EVALUACIÓN DE LAS SESIONES

SESIÓN 1 RELAJACIÓN

- ✓ El docente debe dar cuenta de por lo menos dos tipos de respiración: Clavicular, Torácica y Diafragmática.

SESIÓN 2 TAI CHI

- ✓ El docente comprende por lo menos 4 de las 6 posiciones básicas del Tai Chi: cabeza, cintura, columna, cadera, piernas, brazos.

SESIÓN 3 PILATES

- ✓ Los docentes comprenden ejercicios para el ajuste postural y son conscientes de las dificultades de postura que presentan.

SESIÓN 4 RELAJACIÓN

- ✓ Los docentes realizan flexibilidad con los ejercicios establecidos logrando coordinar la respiración con el movimiento de algunos ejercicios.

SESIÓN 5 TAI CHI

- ✓ Desarrollo de ejercicios básicos de las secuencias del Tai Chi con movimientos de circularidad, continuidad y/o fluidez.

SESIÓN 6 PILATES

- ✓ El docente comprende qué es el Powerhouse y realiza ejercicios acordes.

SESIÓN 7 RELAJACIÓN

- ✓ El docente debe coordinar su respiración con la realización del ejercicio estando consciente de lo que hace en por lo menos 3 de estos.

SESIÓN 8 TAI CHI

- ✓ El docente desarrolla por lo menos uno de los dos primeros movimientos simplificados de introducción del Tai Chi con suavidad y firmeza.

SESIÓN 9 PILATES

- ✓ El docente desarrolla ejercicios para la orientación y estabilidad de la forma más correcta posible estando concentrado y consciente de su trabajo durante la sesión.

SESIÓN 10 RELAJACIÓN

- ✓ El docente unifica algunos contenidos vistos con anterioridad percibiendo sensaciones y emociones durante los ejercicios sensibilizándose.

SESIÓN 11 TAI CHI

- ✓ El docente desarrolla secuencias de movimiento con armonía y/o serenidad, manifestando unidad entre mente y cuerpo con la realización de las secuencias.

SESIÓN 12 PILATES

- ✓ El docente trabaja la fuerza con su propio cuerpo con la realización de los ejercicios de la sesión.

9.9.2 EVALUACIÓN DEL PROCESO DEL PROGRAMA PRESENCIAL. "Resultados"¹³

Sesión 1 relajación

- ✓ *¿Cómo se sintieron?*
- ✓ *¿Cuáles son los tipos de respiración?*
- ✓ *Comprende ¿Cómo varía el movimiento de su cuerpo al momento de hacer cada tipo de respiración?*
- ✓ *En su vida cotidiana ¿Cómo podría utilizar los tres tipos de respiración?*

Sesión 2 Tai - chi

- ✓ *¿Comprende usted las posiciones y posturas básicas del Tai Chi?*
- ✓ *¿Qué dificultades presenta al realizarlas?*
- ✓ *¿Cómo podría fortalecer sus falencias durante la sesión?*

Sesión 3 Pilates

- ✓ *¿Comprende usted ejercicios para el ajuste postural?*
- ✓ *¿Presenta problemas y/o dificultades con su postura?*
- ✓ *¿De qué forma y cómo puede aplicar una postura correcta en su cotidianidad?*

Sesión 4 relajación

- ✓ *¿Comprende usted la importancia de trabajar la flexibilidad?*
- ✓ *¿Reconoce ejercicios de micro-estiramiento para trabajarlos?*
- ✓ *¿Logra coordinar la respiración con la ejecución de movimientos?*
- ✓ *¿Cómo se siente trabajando en grupo?*

Sesión 5 Tai- Chi

- ✓ *¿Considera que desarrolló ejercicios básicos de las secuencias de movimiento del Tai Chi?*
- ✓ *¿Comprende la dinámica de circularidad, continuidad y/o fluidez con la que se trabajan los movimientos?*
- ✓ *¿Cómo se sintió proponiendo ejercicios para las secuencias?*

Sesión 6 Pilates

- ✓ *¿Cómo se sintió con la sesión?*
- ✓ *¿Considera que trabajó el powerhouse y entendió como funciona?*
- ✓ *¿Qué beneficios cree que trae consigo el trabajo de esta sesión?*

13. Págs. 102-110

Sesión 7 relajación

- ✓ *¿Comprende la importancia de desarrollar coordinación entre la realización de movimientos y su respiración, así como también la consciencia de los mismos?*
- ✓ *¿Qué dificultades presentó?*
- ✓ *¿Por qué considera que tuvo dichas dificultades?*

Sesión 8 Tai- Chi

- ✓ *¿Comprende la importancia de desarrollar secuencias con suavidad y firmeza entre la realización de movimientos y su respiración, así como también la consciencia de los mismos?*
- ✓ *¿Qué presenció con el trabajo de flexibilidad?*
- ✓ *¿Qué dificultades presentó?*
- ✓ *¿Por qué considera que tuvo dichas dificultades?*

Sesión 9 Pilates

- ✓ *¿Cómo se sintió?*
- ✓ *¿Considera que desarrolló orientación, estabilidad en los ejercicios y posiciones de forma correcta?*
- ✓ *¿Estuvo concentrado y consciente durante la sesión?*

Sesión 10 Relajación

- ✓ *¿Qué contenidos en la sesión puso en práctica?*
- ✓ *¿Cómo percibió la luz en su frente?*
- ✓ *¿Cómo ha visto su proceso hasta la sesión de hoy?*

Sesión 11 Tai- Chi

- ✓ *¿Cómo se sintió con la realización de las secuencias?*
- ✓ *¿Sintió armonía y serenidad?*
- ✓ *¿Qué sintió con su cuerpo y mente durante la sesión?*

Sesión 12 Pilates

- ✓ *¿Cómo se sintió?*
- ✓ *¿Considera que trabajó la fuerza y utilizó correctamente la respiración?*
- ✓ *¿Sus movimientos fueron controlados?*
- ✓ *¿Qué dificultades presentó y cómo podría reforzar sus falencias?*

9.9.3 EVALUACIÓN DE ACCESO A LOS VIDEOS

- PÁGINA.
- CANAL.
- FECHA DE INICIO.
- REPRODUCCIONES TOTALES DEL CANAL.
- REPRODUCCIONES TOTALES DE LOS VIDEOS.
- REPRODUCCIONES DE CADA VIDEO.

“Resultados”¹⁴

10. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

10.1 SEDENTARISMO

Formato tomado a partir del Marco teórico elaborado y el libro: Evaluación y prescripción del ejercicio de Vivian H. Heyward 2001.

Los formatos originales se modificaron acorde al contexto y desarrollo de la investigación.”Resultados”¹⁵

		EVALUACIÓN	
		EDUCACIÓN PARA LA SALUD DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA	
		DISMINUCIÓN DE SEDENTARISMO	
Esta evaluación esta diseñada para dos estrategias del programa, presencial y por video. por favor seleccione una o las dos columnas según su participación			
Tipo de práctica: presencial	A		
Tipo de práctica: video	B		
Marque SI , NO ó Algunas Veces (A) según considere			
Presencial		Video	
A		B	
1. Asistencia a la práctica		1. Observó las sesiones de video.	
2. Realiza ejercicios acordes a la práctica dentro de su tiempo libre.		2. Realiza los ejercicios de los videos en su tiempo disponible.	
3. Utiliza ejercicios desarrollados en la sesión en su cotidianidad.		3. Utiliza ejercicios desarrollados en los videos en su cotidianidad.	
4. Realiza los ejercicios con entendimiento y claridad		4. Realiza los ejercicios con entendimiento y claridad	
5. Comprende la importancia que implica la realización de prácticas saludables para su salud.		5. Comprende la importancia que implica la realización de prácticas saludables para su salud.	
6. Considera que cambio su perspectiva en cuanto a la realización de prácticas saludables antes de su intervención y después favorablemente.		6. Considera que cambio su perspectiva en cuanto a la realización de prácticas saludables antes de su intervención y después favorablemente.	
7. Esta interesado en seguir participando en programas relacionados con la Actividad Física.		7. Esta interesado en seguir participando en programas relacionados con la Actividad Física.	
Nombre:		Gracias por su participacion en el presente programa	
		Piensa en ti...Tomate un break!	
		Cordialmente: Angelica Maria Cubillos Pedraza.	

14. Págs. 111-112

15. Págs. 113-118

10.2 ESTRÉS

Formato tomado del libro: Psicología del Deporte. Harris, Doroty V. 1992.

Modificado acorde al contexto y desarrollo de la investigación. "Resultados"¹⁶

EVALUACION DE ESTRÉS									
Referencia de:					Referencia de:				
(Psicología del deporte)					(Evaluacion y prescripcion del ejercicio)				
Prueba 1					Prueba 2				
Valorar el grado de estrés que presentan los docentes despues de la implementación del programa.									
Marque con una x la casilla que mas represente sus signos de tension					Marque con una X la casilla que considere pertinente.				
Signos de tension	siempre	Algunas Veces	Nunca	Comportamientos	Casi Siempre Cierta	General mente cierta	General menta falsa	Casi Siempre Falsa	
Muecas faciales, fruncimiento del ceño				Me altero cuando los demas realizan las cosas despacio.					
Mover continuamente una parte del cuerpo: pies,manos,rodillas.				Me molesta que mis planes dependan de otras personas.					
Dolores de Cabeza				Me siento incomodo cuando me hacen esperar mucho tiempo para alguna cosa.					
Dolores de Cuello				Las discusiones me alteran.					
Dolores de espalda				Dedico la mayor cantidad de mi tiempo a trabajar					
Fatiga				Cuando estoy ocupado con algun trabajo odio que se me moleste					
Insomnio, interrupciones del sueño				Nombre:					
Contracciones, espasmos, calambres, tics...				Observaciones en la evaluación:					
Morderse las uñas									
Morderse el interior de la mejilla o los labios									
Irritabilidad general									
Pensamientos incontrolables									
Confusion mental, dudar									
Olvido									
Perdida de apetito									
Comer en forma excesiva									
Temores inexplicables									

11. PLAN DE UNIDAD DIDÁCTICA

PLAN DE UNIDAD DIDACTICA		
UNIDAD: Educación para la salud SUBUNIDAD: Sedentarismo y estrés. TEMA: Prácticas Saludables. SUBTEMA: Relajación, Tai-chi, Pilates.		
POBLACIÓN: Docentes Facultad Ciencias de la Educación HORARIOS Martes 12:30 a 1:00 PM Miércoles 10:00 a 10:30 AM Jueves 11:30 a 12:00 M		DURACIÓN: 2 Meses.
N°	FECHA	CONTENIDO
1	Martes 8-03-11 Relajación	Introducción. Respiración clavicular, torácica, diafragmática. Ejercicios básicos y relajación progresiva de Jacobson. Evaluación. Feedback.
2	Miércoles 9-03-11 Tai- Chi	Introducción general. Introducción de las posiciones y posturas básicas Introdutorias al Tai Chi. Secuencias simples. Evaluación. Feedback.
3	Jueves 10-03-11 Pilates	Introducción. Ajuste postural. Ejercicios básicos. Evaluación. Feedback.
4	Martes 15-03-11 Relajación	Micro – estiramientos en movimiento. Ejercicios básicos. Evaluación. Feedback.
5	Miércoles 16-03-11 Tai – Chi	Secuencias de movimiento a partir de criterios establecidos y la creatividad. Circularidad, continuidad. Evaluación. Feedback.

6	Jueves 17-03-11 Pilates	Relajación, centro o Powerhouse. Ejercicios básicos. Respiración. Evaluación. Feedback.
7	Martes 22-03-11 Relajación	Consciencia, coordinación y respiración. Ejercicios básicos de movimiento. Evaluación. Feedback.
8	Miércoles 23-03-11 Tai- Chi	Secuencias de movimiento, propuestas. Suavidad. Firmeza. Evaluación. Feedback.
9	Jueves 24-03-11 Pilates	Orientación (estabilidad corporal, posición correcta). Realización consciente de movimiento. Ejercicios básicos. Evaluación. Feedback.
10	Martes 29-03-11 Relajación	Unidad de contenidos trabajados, percepción, sensibilidad. Ejercicios básicos de movimiento. Relajación progresiva de Jacobson. Evaluación. Feedback.
11	Miércoles 30-03-11 Tai –chi	Secuencias de movimiento, sentimiento de armonía y serenidad. Unidad cuerpo-mente. Evaluación. Feedback.
12	Jueves 31-03-11 Pilates	Fuerza, respiración, control mental. Continuidad (fluidez). Ejercicios básicos. Evaluación. Feedback.

12. PLANEACIÓN DE CLASES

**IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA
LA SALUD DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA, QUE CONTRIBUYA A
DISMINUIR EL SEDENTARISMO Y EL ESTRÉS DE LOS
DOCENTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
UNIVERSIDAD LIBRE SEDE BOSQUE POPULAR**

ANGELICA MARIA CUBILLOS

SESIÓN N°1

8/03/2011

OBJETIVO: Reconocer los diferentes tipos de respiración por medio de la ejecución de diversos movimientos y la percepción que se tenga de los mismos, en los Docentes de la Facultad de Ciencias.

METODOLOGÍA: La práctica se desarrollará en primera instancia de forma individual con ayuda del espejo mientras comprende cómo se ejecutan los ejercicios y su respectiva finalidad, para luego pasar a realizar un trabajo por parejas donde han de corregirse mutuamente y definir de que manera pueden solucionar los inconvenientes manifestados.

PRÁCTICA: RELAJACIÓN CLASE N° 01 FECHA: 08-03-11

FASES	PROCEDIMIENTODIDACTICO	MEDIOS MATERIALES Y TIEMPO
INICIAL- PREIMPACTO Calentamiento	Movilidad Articular Distal a proximal. Explicación de tipos de respiración. Ejercicios introductorios a la Relajación.	Espacio para trabajar, salón de los espejos. Grabadora, Cd música apropiada. Ambientación 7 min
CENTRAL- IMPACTO	1.Ejercicios de respiración Clavicular, Torácica y diafragmática: En primera medida se realiza de forma individual mirándose al espejo y siguiendo las recomendaciones establecidas, para luego si trabajar por parejas corrigiéndose	Espejos Colchonetas Ambientación Tiempo 16 min

CENTRAL- IMPACTO	<p>mutuamente.</p> <p>Se ubica sobre una colchoneta en posición sentado con las rodillas flexionadas dejándolas caer hacia los lados, las plantas están juntas. Realizar dos veces cada tipo de respiración:</p> <ol style="list-style-type: none"> Con las manos cerca a los tobillos. Con los brazos paralelos al suelo y extendidos. Con los brazos hacia arriba sujetando con las manos los codos. Con las manos sobre la zona abdominal. <p>Observe a su compañero y colabórele con su ejecución.</p> <p>2. Ahora en la misma posición inicial con Las rodillas extendidas y piernas juntas, brazos hacia arriba.</p> <p>Manteniéndose consciente revise que ocurre en su cuerpo al momento de realizar los tres tipos de respiración y luego mire a su compañero.</p> <p>3. T. Jacobson.</p> <p>Durante su realización va a comenzar a desarrollar la percepción corporal, mientras realiza respiración de diafragma.</p> <p>Concéntrese en las sensaciones y emociones.</p> <p>La mente solo está centrada en la consciencia corporal, la respiración, la voz del profesor y la música. Debe inhibir cualquier sonido/ruido externo diferente.</p>	
------------------	---	--

FINAL-POSTIMPACTO Vuelta a la calma Estiramiento	Estiramientos básicos de pie de distal a proximal teniendo en cuenta los criterios de respiración de cómo hacer la inhalación y la exhalación.	Espacio para trabajar, salón de los espejos. Grabadora, Cd música apropiada. Colchonetas. Ambientación. 5min.
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El docente debe dar cuenta de por lo menos dos tipos de respiración: Clavicular, Torácica y Diafragmática. ✓ El docente comprende como varia el movimiento de su cuerpo al momento de hacer por lo menos dos tipos de respiración. ✓ El docente propone como aplicar los tipos de respiración en su cotidianidad. 	2min
Feedback.	Aportes generales del trabajo cooperativo que se trabajó durante la sesión. Recomendaciones.	

**IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA
LA SALUD DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA, QUE CONTRIBUYA A
DISMINUIR EL SEDENTARISMO Y EL ESTRÉS DE LOS
DOCENTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
UNIVERSIDAD LIBRE SEDE BOSQUE POPULAR**

ANGELICA MARIA CUBILLOS
SESIÓN N°2
9/03/2011

OBJETIVO: Identificar las posiciones y posturas corporales básicas de introducción al Tai chi chuan por medio de la ejecución de movimientos, la imitación y la interacción con el otro, en los docentes de la Facultad.

METODOLOGÍA: La práctica se desarrollará en primera instancia de forma individual con ayuda del espejo mientras comprende cómo se ejecutan los ejercicios y su respectiva finalidad, para luego pasar a realizar un trabajo por parejas donde uno de los compañeros hará de espejo de la realización de ejercicios que haga el otro, han de corregirse mutuamente y definir de que manera pueden solucionar los inconvenientes manifestados.

PRACTICA: TAI CHI CLASE N° 02 FECHA: 09-03-11

FASES	PROCEDIMIENTO DIDÁCTICO	MEDIOS MATERIALES Y TIEMPO
INICIAL- PREIMPACTO Calentamiento	Movilidad Articular Proximal a Distal Estiramientos e introducción a los movimientos básicos.	Espacio para trabajar, salón de los espejos. Grabadora, cd música apropiada. Tiempo 7 min.
CENTRAL- IMPACTO	Los ejercicios a continuación se harán de forma individual con ayuda del espejo e imitando al profesor, luego hacerlo sin el profesor solo con	Espejos Colchonetas Ambientación Tiempo 16 min

CENTRAL- IMPACTO	<p>ayuda del espejo y por ultimo proceder a hacerlo por parejas como espejo: uno realiza la ejecución y el otro la imitación. Se deben corregir mutuamente.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Explicación y exploración de posiciones corporales básicas ubicadas en equilibrio: <ol style="list-style-type: none"> a. Cabeza: erguida b. Cintura: relajada en su centro. c. Columna: erguida natural. d. Cadera: Ligeramente hacia adentro evitando que salgan hacia afuera. e. Piernas: estabilidad equilibrio y destreza. f. Brazos: hombros hundidos y codos caídos. 2. Formas y entrenamiento básico: <ol style="list-style-type: none"> a. Manos y pies. <p>Secuencias cortas con los elementos anteriores. Proceso de identificación.</p>	
------------------	---	--

FINAL-POSTIMPACTO Vuelta a la calma Estiramiento	Estiramiento básico general ubicado en posición de pie.	Tiempo 5 min
Evaluación	<p>✓ El docente comprende por lo menos 4 de las 6 posiciones básicas del tai chi: Cabeza, Cintura, Columna, Cadera, piernas, brazos.</p> <p>El docente comprende por lo menos una de las posturas de manos y pies.</p>	Tiempo 2 min
Feedback.	<p>Aportes y comentarios relacionados con la temática desarrollada.</p> <p>Recomendaciones de la ejecución de los ejercicios.</p>	

**IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA
LA SALUD DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA, QUE CONTRIBUYA A
DISMINUIR EL SEDENTARISMO Y EL ESTRÉS DE LOS
DOCENTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
UNIVERSIDAD LIBRE SEDE BOSQUE POPULAR**

ANGELICA MARIA CUBILLOS
SESIÓN N°3
10/03/2011

OBJETIVO: Mejorar la postura por medio de ejercicios de ajuste postural y ejercicios múltiples del Pilates en los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación.

METODOLOGÍA: La práctica se desarrollará con ayuda del espejo mientras comprende como se ejecutan los ejercicios y su respectiva finalidad, para luego pasar a realizar un trabajo por parejas para corregirse mutuamente y definir de que manera pueden solucionar los inconvenientes manifestados.

PRACTICA: PILATES CLASE N° 03 FECHA: 10-03-11

FASES	PROCEDIMIENTO DIDÁCTICO	MEDIOS MATERIALES Y TIEMPO
INICIAL- PREIMPACTO Calentamiento	Movilidad Articular Ejercicios introductorios posturales.	Espacio para trabajar, salón de los espejos. Grabadora, cd música apropiada. Tiempo 7 min.
CENTRAL- IMPACTO	Realizar los siguientes ejercicios por parejas de forma intercalada, mientras uno realiza la ejecución, el otro verifica que lo esté realizando correctamente. 1. Posición sentado con las rodillas flexionadas	Espejos Colchonetas Ambientación Tiempo 16 min

	<p>y piernas en abducción, espalda recta, brazos hacia el frente extendidos. Eleva hombros mientras toma aire y regrese a su posición natural exhalando. Realizar 12 veces por 2 series.</p> <p>Repita el mismo ejercicio anterior pero con los brazos extendidos hacia arriba con la misma intensidad.</p> <p>2. Posición sentado, espalda recta, flexione una rodilla apoyando el pie en el suelo completamente, eleve la pierna que está extendida mientras realiza la inhalación y vuélvala a apoyar exhalando, hágalo por derecha e izquierda 4 veces cada uno. Realice el mismo ejercicio ubicando los brazos apoyados sobre la colchoneta, extendidos hacia el frente y extendidos hacia arriba.</p> <p>3. Descanse colocando una rodilla flexionada, apoye la cadera sobre el talón, deje la otra pierna extendida y lleve los brazos hacia atrás en lo posible intentando apoyar los codos y/o la espalda</p>	
--	--	--

	<p>completamente. Realice por cada lado el ejercicio dos veces manteniendo entre 8 y 12 segundos su ejecución.</p> <p>4. Tendido supino con pelvis neutra, rodillas flexionadas y pies apoyados en la colchoneta a la anchura de las caderas. Brazos hacia los lados apoyados con las palmas hacia el suelo, Inspira para preparar y expira contrayendo abdominales y realiza una ligera retroversión pélvica; inspira para volver a la posición neutra. Realizar entre 12 repeticiones.</p> <p>5. Tendido supino con rodillas flexionadas y pies paralelos a la anchura de las caderas. Pelvis en posición neutra y brazos a lo largo del cuerpo con las palmas hacia abajo. Inspira para preparar y espirando realiza una retroversión de la pelvis para elevarla hasta apoyar solo las escapulas. Inspirando expande las costillas y expirando articula secuencialmente flexionando de nuevo</p>	
--	---	--

	<p>la columna y, una vez apoyada, vuelve a la posición neutra. Realizar 8 repeticiones. A continuación partiendo del mismo ejercicio al momento de tener solo las escapulas apoyadas sobre la colchoneta eleve una pierna mientras la otra sigue de apoyo, hágalo por el otro lado de igual forma repitiendo 12 veces, es decir con cada pierna 6 veces.</p> <p>6. Descanse entre series apoyando la espalda sobre la colchoneta y llevando hacia el pecho las rodillas flexionadas, abrácelas y respire.</p> <p>7. Sentado con las rodillas semi- flexionadas y los pies a la anchura de las caderas. Columna en posición neutra y brazos paralelos al suelo. Escapulas estabilizadas, preparar inspira realizando elevación de hombros manteniendo los brazos paralelos al suelo, mantiene el aire sostenido 4 segundos, regrese espirando nuevamente para apoyar la espalda completa. Repetir 12 veces.</p> <p>Realice posición de descanso.</p>	
--	---	--

FINAL-POSTIMPACTO Vuelta a la calma Estiramiento	Estiramientos básicos en posición de pie desde lo distal a lo proximal.	Tiempo 5 min
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Los docentes comprenden ejercicios para el ajuste postural. ✓ Los docentes son conscientes de las dificultades de postura que presentan. ✓ Los docentes proponen como aplicar una correcta postura en su cotidianidad. 	Tiempo 2 min
Feedback	Aportes y comentarios relacionados con la temática desarrollada y la realización de la clase. Recomendaciones.	

CAPÍTULO V

13. RESULTADOS Y ANÁLISIS

13.1 FASE DE INTERVENCIÓN AL PROGRAMA

PROGRAMA	MUESTRA DE LA FASE DIAGNÓSTICA	INSCRITOS AL PROGRAMA	PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA		
			Presencial	Video	Presencial y Video
<i>NFBC</i>	14%	14% De la muestra	4.5%	4.5%	4.5%
		8.7% Otros docentes interesados.	-	-	-
<i>Humanidades e Idiomas</i>	36%	22,7%	4.5%	9%	9%
<i>Pedagogía Infantil</i>	14%	9%	-	-	-
<i>Educación Física</i>	36%	9%	4.5%	-	-
<i>Total</i>	100%	63.4%	40.5%		

Fue un muy buen porcentaje de inscritos al programa (63.4%), mencionando también que hubo población docente de la cual no se había tomado muestra en la fase diagnóstica, interesada en acceder al mismo (8.7%).

Durante el proceso de inscripción, se hizo lo posible para que los horarios de los interesados coincidieran con sus espacios; mas sin embargo, fue complicado lograr que todos se incluyeran presencialmente. Por esto mismo, se logró evidenciar una problemática asociada directamente con su labor docente, más no con su interés en el programa: Algunos que quisieron participar y se lograron inscribir previamente, no tenían tiempo suficiente dentro de su rol laboral para acceder a una intervención presencial de actividad física, los horarios de descanso y/o tiempo libre son exorbitantemente nulos. Afortunadamente fue muy útil y válido para los docentes acceder a la alternativa de los videos realizando un trabajo con mayor grado de independencia y voluntad debidamente supervisado.

13.1.2 EVALUACIÓN DEL PROCESO EN EL PROGRAMA PRESENCIAL

SESIÓN N°	PREGUNTAS	RESULTADOS	ANÁLISIS
1 RELAJACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>¿Cómo se sintieron?</i> ✓ <i>Cuáles son los tipos de respiración?</i> ✓ <i>Comprende ¿Cómo varía el movimiento de su cuerpo al momento de hacer cada tipo de respiración?</i> ✓ <i>En su vida cotidiana ¿Cómo podría utilizar los tres tipos de respiración?</i> 	<p>Muy bien, es bastante interesante este tipo de prácticas, nos hacen sentir tranquilos.</p> <p>Son tres: de diafragma, torácica y la superficial.</p> <p>Varía nuestro abdomen cuando se hace la respiración de diafragma, se elevan los hombros y sobresale el pecho cuando es torácica y la superficial es la más neutral.</p> <p>Cuando tengo preocupaciones tomarme un minuto para respirar de alguna de las tres formas, cuando esté trabajando, al caminar, constantemente.</p>	<p>El docente da cuenta no sólo de dos tipos de respiración, sino de los tres, asociando el movimiento que realiza el cuerpo al momento de la ejecución de cada uno, cumpliendo con el indicador correspondiente a esta sesión</p> <p>Hay preguntas realizadas que son relevantes y significativas dentro del proceso, las cuales se establecen con el fin de aproximarnos a su ser, manifestando interés, satisfacción y aplicabilidad en la cotidianidad.</p>
2 TAI-CHI	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>¿Comprende usted las posiciones y posturas básicas del Tai Chi?</i> ✓ <i>¿Qué dificultades presenta al realizarlas?</i> ✓ <i>¿Cómo podría fortalecer sus falencias durante la sesión?</i> 		<p>Por inconvenientes en los horarios no se pudo acceder a la práctica presencial.</p>

<p>3 PILATES</p>	<p>✓ <i>¿Comprende usted ejercicios para el ajuste postural?</i></p> <p>✓ <i>¿Presenta problemas y/o dificultades con su postura?</i></p> <p>✓ <i>¿De qué forma y cómo puede aplicar una postura correcta en su cotidianidad?</i></p>	<p>Sí, uno comienza a identificar y entender más o menos algunos de esos ejercicios, pero con la práctica de las sesiones se irán comprendiendo más.</p> <p>Totalmente, uno se mira en el espejo y está demasiado desalineado, y es complicado estar derecho porque duelen los músculos y no solo de la espalda sino de muchas partes.</p> <p>Pensando todo el tiempo en cómo está mi posición corporal cuando me siento en la oficina, cuando camino, en el bus, cuando almuerzo.</p>	<p>Los docentes comprenden ejercicios para el ajuste postural y son conscientes de las dificultades de postura que presentan, cumpliendo con el indicador señalado, además de ello realizan una relación directa con su cotidianidad.</p>
<p>4 RELAJACIÓN</p>	<p>✓ <i>¿Comprende usted la importancia de trabajar la flexibilidad?</i></p> <p>✓ <i>¿Reconoce ejercicios de micro-estiramiento para trabajarlos?</i></p>	<p>Si claro porque uno esta tenso, no se pueden estirar completamente los músculos y eso no nos permite mayor movilidad.</p> <p>Uno va aprendiéndolos pero es necesario tener una guía siempre que se hagan mientras uno les va cogiendo el ritmo, porque es importante hacerlos en la casa y desarrollar más esa</p>	<p>Los docentes realizan flexibilidad con los ejercicios establecidos adquiriendo conciencia de su importancia y también los va reconociendo poco a poco. Esto nos indica el cumplimiento del indicador.</p> <p>Manifiestan inconvenientes para logrando coordinar la respiración con el movimiento de algunos ejercicios.</p> <p>Se establece una pregunta asociada con el trabajo cooperativo desarrollado en la</p>

	<p>✓ <i>¿Logra coordinar la respiración con la ejecución de movimientos?</i></p> <p>✓ <i>¿Cómo se siente trabajando en grupo?</i></p>	<p>flexibilidad.</p> <p>Se hace muy difícil pensar en todo, en el movimiento, en si lo hago bien, en los inconvenientes, entonces pues se olvida la respiración algunas veces.</p> <p>Es muy chévere porque nos ayudamos y nos corregimos, además nos sentimos apoyados porque estamos llevando los mismos procesos.</p>	<p>sesión dando a conocer el agrado y la importancia del mismo.</p>
<p>5 TAI-CHI</p>	<p>✓ <i>¿Considera que desarrolló ejercicios básicos de las secuencias de movimiento del Tai Chi?</i></p> <p>✓ <i>¿Comprende la dinámica de circularidad, continuidad y/o fluidez con la que se trabajan los movimientos?</i></p> <p>✓ <i>¿Cómo se sintió proponiendo ejercicios para las secuencias?</i></p>		<p>Por inconvenientes en los horarios no se pudo acceder a la práctica presencial.</p>

<p>6 PILATES</p>	<p>✓ <i>¿Cómo se sintió con la sesión?</i></p> <p>✓ <i>¿Considera que trabajó el powerhouse y entendió como funciona?</i></p> <p>✓ <i>¿Qué beneficios cree que trae consigo el trabajo de esta sesión?</i></p>	<p>Muy bien, se dificultan movimientos que parecen sencillos pero uno se siente mucho mejor que cuando fue la primera vez.</p> <p>Si se trabajó bastante es el centro de nuestro cuerpo que hay que mantener fortalecido porque es clave para desarrollar todos los ejercicios.</p> <p>Adquirir forma y estructura abdominal que ayudaran a sentirse mejor y a la postura.</p>	<p>El docente comprende qué es el powerhouse y realiza ejercicios acordes cumpliendo con el indicador propuesto.</p> <p>De igual forma se intenta plantear una pregunta para trascender el contenido visto y poder se aplicado constantemente.</p>
<p>7 RELAJACIÓN</p>	<p>✓ <i>¿Comprende la importancia de desarrollar coordinación entre la realización de movimientos y su respiración, así como también la consciencia de los mismos?</i></p> <p>✓ <i>¿Qué dificultades presento?</i></p>	<p>Si es fundamental además que el compañero a uno le ayuda a ver sus fallas y le recuerda cómo hacer el ejercicio y que no prive el aire sino que respire constantemente, aún sigue siendo un poco difícil hacer todo al tiempo uno trata de concentrarse, pero por lo general descuida una cosa por pensar en otra.</p> <p>Ser consciente de todos los movimientos con relación a la posición correcta del cuerpo, respirar continuamente y también porque es difícil lograr relajarse del todo.</p>	<p>El docente aún no logra del todo coordinar la respiración y la consciencia del movimiento, mostrando debilidad respecto al indicador; sin embargo se buscan alternativas para superar dicha dificultad.</p>

	<p>✓ ¿Por qué considera que tuvo dichas dificultades?</p>	<p>Porque hasta ahora estamos aprendiendo y es difícil lograr relajarse, uno está en un estado muy tensionado y por la mente pasan muchas cosas que no ayudan a relajarse.</p>	
<p>8 TAI-CHI</p>	<p>✓ <i>¿Comprende la importancia de desarrollar secuencias con suavidad y firmeza entre la realización de movimientos y su respiración, así como también la consciencia de los mismos?</i></p> <p>✓ <i>¿Qué presenció con el trabajo de flexibilidad?</i></p> <p>✓ <i>¿Qué dificultades presento?</i></p> <p>✓ <i>¿Por qué considera que tuvo dichas dificultades?</i></p>		<p>Por inconvenientes en los horarios no se pudo acceder a la práctica presencial.</p>

<p>9 PILATES</p>	<p>✓ <i>¿Cómo se sintió?</i></p> <p>✓ <i>¿Considera que desarrolló orientación, estabilidad en los ejercicios y posiciones de forma correcta?</i></p> <p>✓ <i>¿Estuvo concentrado y consciente durante la sesión?</i></p>	<p>Uno ya comienza a ver la mejora, el cuerpo responde más, uno se siente bien porque está más dispuesto y activo.</p> <p>Si se trabajó y ya mejor, tal vez se dificulte estabilidad todavía pero se siente el progreso.</p> <p>De hecho el tiempo se pasó muy rápido, lo que indica que se estaba concentrado y ahora uno comprende cada vez más los ejercicios entonces los pone más conscientes.</p>	<p>El docente desarrolla ejercicios para la orientación y estabilidad de la forma más correcta posible dentro de su proceso.</p> <p>Se ha adquirido mayor grado de concentración y consciencia en su trabajo durante la sesión.</p> <p>De esta forma se cumple con el indicador propuesto.</p> <p>Hay preguntas realizadas que son relevantes y significativas dentro del proceso, las cuales se establecen con el fin de aproximarnos a su ser, manifestando interés, satisfacción y motivación.</p>
<p>10 RELAJACIÓN</p>	<p>✓ <i>¿Qué contenidos en la sesión puso en práctica?</i></p> <p>✓ <i>¿Cómo percibió la luz en su frente?</i></p> <p>✓ <i>¿Cómo ha visto su proceso hasta la sesión de hoy?</i></p>	<p>La respiración del tórax y el diafragma, movimientos más suaves, menos rápidos, mayor concentración, inhibir las preocupaciones o lo que hay que hacer después de la sesión, calentar y estirar al final.</p> <p>Es un ejercicio muy agradable, se siente armonía con uno mismo, es algo más espiritual, algo reflexivo también, muy bonito.</p> <p>Se va notando el cambio, uno</p>	<p>El docente unifica algunos contenidos vistos con anterioridad percibiendo sensaciones y emociones durante los ejercicios sensibilizándose. Dicho lo anterior se aprueba el indicador correspondiente.</p> <p>Además de ello se ha trascendido en la reflexión personal y la autoestima.</p> <p>Se resaltan los avances del contenido y se menciona la importancia de que otros docentes asistan al programa y tengan la oportunidad de realizar</p>

		ya deja ver el cuello y los hombros no están tan tensos, ha sido muy productivo este tipo de espacios y ojalá los dejen. Es bueno que más docentes aprovechen las clases y trabajemos en equipo.	un trabajo cooperativo en pro de su bienestar bio-psicosocial.
11 TAI-CHI	<p>✓ <i>¿Cómo se sintió con la realización de las secuencias?</i></p> <p>✓ <i>¿Sintió armonía y serenidad?</i></p> <p>✓ <i>¿Qué sintió con su cuerpo y mente durante la sesión?</i></p>		Por inconvenientes en los horarios no se pudo acceder a la práctica presencial.
12 PILATES	<p>✓ <i>¿Cómo se sintió?</i></p> <p>✓ <i>¿Considera que trabajó la fuerza y utilizó correctamente la respiración?</i></p>	<p>Muy bien y corrigiéndonos y observándonos nos damos cuenta ya un poco más fácil de las cosas que hay que trabajar, pero muy rico se trabaja.</p> <p>Si porque uno sentía la resistencia y soportar el peso no era fácil, no hay mucha fuerza entonces uno siente el trabajo bastante. Falta todavía botar el aire por la boca pero ya se toma por la nariz.</p>	<p>El docente trabaja la fuerza con su propio cuerpo con la realización de los ejercicios de la sesión., cumpliendo con el indicador para esta ocasión.</p> <p>Son conscientes de las dificultades que presentan y así mismo establecen soluciones para su mejora.</p>

	<p>✓ <i>¿Sus movimientos fueron controlados?</i></p> <p>✓ <i>¿Qué dificultades presentó y cómo podría reforzar sus falencias?</i></p>	<p>Algunos porque todavía falta estabilidad, pero es algo que se puede manejar con la práctica.</p> <p>Falta coordinación y uno se acelera mucho. Hay que ser cada vez más consciente y hacer los ejercicios más despacio.</p>	
--	---	--	--

En cuanto al proceso y desarrollo de los contenidos durante las sesiones presenciales, se logró evidenciar exitosamente la intervención. De los 12 indicadores propuestos solo 1 mostró debilidad y no por dificultades que no puedan ser atendidas con prontitud.

En cuanto a la asistencia de las prácticas, se logró trabajar con un muy buen grupo sin falta, a excepción de las sesiones de Tai Chi, las cuales de ninguna forma lograron coincidir con los horarios establecidos, considerando por infortunio ajeno a la voluntad de los docentes que no se pudiera aprovechar ese espacio.

Los docentes están felices con las sesiones y se ven aún más motivados con los avances que van adquiriendo junto con las condiciones no sólo bio-psicológicas, sino sociales también, que han desarrollando, además de su interés por continuar con el programa indefinidamente.

En algunas de las sesiones intervinieron estudiantes de Educación física interesados en las prácticas por su novedad y enriquecimiento para su carrera; así como también estudiantes de quinto y séptimo semestre donde se articuló una sesión a una de sus clases de su pensum. Estos estudiantes hicieron aportes significativos a los docentes desde su propio conocimiento desde la Educación Física.

Los resultados y análisis demostrados anteriormente, corresponden a un mes de intervención cuyo inicio se dio a partir del 8 de marzo, pero que se ha seguido llevando a cabo y se suspende más no finaliza el 28 de abril, quedando en consideración y espera a ser incluido como programa dentro del departamento de educación física o con una segunda opción desde Bienestar Universitario, el cual está altamente interesado.

13.1.3 EVALUACIÓN DE ACCESO A LOS VIDEOS

PIENSA EN TI... TÓMATE UN BREAK
PRÁCTICAS SALUDABLES

PÁGINA: www.youtube.com

CANAL: ProfeAngelicaM

FECHA DE INICIO: 26 de marzo de 2011

REPRODUCCIONES DEL CANAL HASTA LA FECHA 7 DE JUNIO DE 2011
52

REPRODUCCIONES TOTALES DE LOS VIDEOS:
364

REPRODUCCIÓN DE CADA UNO DE LOS VIDEOS:

Video Número de Reproducciones

1 48

2 36

3 57

4 33

5 36

6 22

7 27

8 23

9 51

10 31

Los videos fueron vistos por docentes intervenidos en el presente programa Piensa en Ti, tómame un break y, además de ello por la cantidad de visitas realizadas, es probable que personas diferentes a las del programa accedieran para verlos.

El canal ha sido exitoso debido a que presenta un gran número de visitas en un periodo de tiempo corto de inauguración. Además de mantener una presentación visual estética y sistemática, acorde a los objetivos, metodología, fases: pre-impacto, impacto y post-impacto y evaluación directamente relacionados con las planeaciones y sesiones presenciales.

Cabe resaltar a algunos docentes que no lograron acceder presencialmente al programa, lo hicieron exitosamente por medio de esta alternativa, mostrando una fuerte incidencia de motivación por la realización de actividad física y evidencia de un cambio notorio y positivo en su comportamiento y signos de tensión asociados con el estrés.

13.2 FASE DE EVALUACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

A continuación se darán a conocer los resultados y análisis referente a la disminución de sedentarismo. Se ha establecido el número de docentes vinculados al programa de tres formas: Intervención presencial, Intervención por video e Intervención presencial y por video. Cada una de estas formas involucra a la población docente unificada como un 100%.¹⁷

EVALUACIÓN EDUCACIÓN PARA LA SALUD DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA DISMINUCIÓN DE SEDENTARISMO			
INTERVENCIÓN PRESENCIAL	RESULTADOS		
	SI	NO	ALGUNAS VECES
1. Asistencia a la práctica.	100%		
2. Realiza ejercicios acordes a la práctica dentro de su tiempo libre.	66,6%	33,3%	
3. Utiliza ejercicios desarrollados en la sesión en su cotidianidad.	33,3%	33,3%	33,3%
4. Realiza los ejercicios con entendimiento y claridad.	66,6%		33,3%
5. Comprende la importancia que implica la realización de prácticas saludables para su salud.	100%		
6. Considera que cambió su perspectiva en cuanto a la realización de prácticas saludables antes de su intervención y después favorablemente.	66,6%		33,3%
7. Está interesado en seguir participando en programas relacionados con la Actividad Física.	100%		

17. Ver anexo D.

ANÁLISIS

Los docentes pertenecientes al tipo de intervención presencial asumieron su compromiso asistiendo a las sesiones del programa. Su participación presencial indica aumento en la actividad física, lo que contribuye a disminuir índices de sedentarismo al comenzar con la realización de este tipo de prácticas tres veces por semana con una intensidad de 30 minutos como recomienda la Organización mundial de la salud.

Un porcentaje mayor a la mitad de los docentes presenciales (66,6%) manifiesta utilizar ejercicios desarrollados en la sesión en su tiempo libre y se considera que cambió su perspectiva en cuanto a la realización de prácticas saludables antes de su intervención y después favorablemente. Dicho lo anterior, es fundamental que los contenidos desarrollados y los avances evidenciados trasciendan de la sesiones a otros espacios, al evidenciar esto, inmediatamente se logra el aumento de actividad física y consciencia en su ejecución e importancia, con relación a sus tareas básicas diarias como lo son: Sentarse, caminar, flexionar, extender, etc. El porcentaje indica un resultado positivo en progresión que con el tiempo puede ser mucho más favorable.

Con el tiempo llevado a cabo este tipo de prácticas los indicadores que muestran resultados de un 33,3% pueden mejorar. Luego de asimilar y aplicar dimensionalmente los contenidos y sus experiencias durante las sesiones y otros espacios, se prosigue a aterrizarlos en su cotidianidad, siendo este uno de los fines más imprescindibles para controlar y prevenir riesgos de enfermedades asociadas al sedentarismo.

Los docentes presenciales en su 100% coinciden en la comprensión e importancia que implica la realización de este tipo de prácticas para su salud, mostrando interés y motivación para seguir participando en programas relacionados con la Actividad Física. Si esto logra aplicarse, la preocupación por la existencia del sedentarismo que actualmente subsiste, disminuiría.

EVALUACIÓN EDUCACIÓN PARA LA SALUD DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA DISMINUCIÓN DE SEDENTARISMO			
INTERVENCIÓN POR VIDEO	RESULTADOS		
	SI	NO	ALGUNAS VECES
1. Observó las sesiones de video.	50%		50%
2. Realiza los ejercicios de los videos en su tiempo disponible.	50%	50%	
3. Utiliza ejercicios desarrollados en los videos en su cotidianidad.	50%	50%	
4. Realiza los ejercicios con entendimiento y claridad.	50%	50%	
5. Comprende la importancia que implica la realización de prácticas saludables para su salud.	50%		50%
6. Considera que cambió su perspectiva en cuanto a la realización de prácticas saludables antes de su intervención y después favorablemente.	50%		50%
7. Está interesado en seguir participando en programas relacionados con la Actividad Física.	50%		50%

ANÁLISIS

Los docentes cuya intervención fue por videos, dan a conocer diferentes resultados en partes iguales (50%).

Con respecto a la visita y observación de los videos. La primera mitad si lo hace, la segunda mitad lo hace algunas veces. Es pertinente considerar que al no ser la práctica presencial se torna un poco más compleja su realización, por lo que se valora considerablemente el esfuerzo que implica y la voluntad que se le coloca a ambas partes asumiendo un rol aceptado de conciencia por el autocuidado y beneficio en la salud, cambio de perspectiva positivo e interés por acceder a esta alternativa; Lo que lleva a considerar un aporte significativo de la población docente a la disminución de sedentarismo presente.

Recordemos que esta opción se da por la falta de coincidencia en los horarios de las sesiones presenciales.

Es necesario mencionar que un 50% de la población presenta dificultades para entender con claridad cómo se ejecutan ejercicios de las sesiones, lo que es entendible puesto que se necesita de un profesor y de compañeros que compartan las mismas prácticas para que acompañe su proceso de forma presencial: Guíe, corrija, colabore y le aclare sus inquietudes. Por lo tanto no se ha de interiorizar a la realización de otros espacios que dispongan en su tiempo libre, y/o en su cotidianidad.

EVALUACIÓN EDUCACIÓN PARA LA SALUD DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA DISMINUCIÓN DE SEDENTARISMO			
INTERVENCIÓN PRESENCIAL Y POR VIDEO	RESULTADOS		
	SI	NO	ALGUNAS VECES
1. Asistencia a la práctica.	50%		50%
2. Realiza ejercicios acordes a la práctica dentro de su tiempo libre.	50%		50%
3. Utiliza ejercicios desarrollados en la sesión en su cotidianidad.	50%	25%	25%
4. Observó las sesiones de video.	75%		25%
5. Realiza los ejercicios de los videos en su tiempo disponible.	50%		50%
6. Utiliza ejercicios desarrollados en los videos en su cotidianidad.	50%		50%
7. Realiza los ejercicios con entendimiento y claridad.	100%		
8. Comprende la importancia que implica la realización de prácticas saludables para su salud.	100%		
9. Considera que cambió su perspectiva en cuanto a la realización de prácticas saludables antes de su intervención y después favorablemente.	100%		
10. Está interesado en seguir participando en programas relacionados con la Actividad Física.	100%		

ANÁLISIS

Los docentes que intervinieron en el programa de forma presencial y por videos, muestran claramente una aplicación más integral tanto de la conceptualización, como de la praxis, debido a que accedieron al programa completamente y a todas las herramientas que se ofrecieron para su beneficio.

No obstante se refleja también que aquellos que no podían asistir siempre de forma presencial, complementaban por medio visual su intervención; Lo que da un resultado favorable que demuestra que el programa de educación para la salud desde la Educación física fue satisfactorio y oportuno para contribuir a disminuir sedentarismo en los docentes al realizar no sólo actividad física tres días con una intensidad de 90 minutos semanales, sino que además en su tiempo libre y en función a su cotidianidad, se realizó mayor tiempo de ejecución de estas prácticas saludables con un sentido lógico, coherente, consciente, pertinente y por lo tanto significativo, asociado directamente a su contexto.

En el siguiente cuadro, se dan a conocer los resultados y análisis de la prueba 1 de disminución de estrés luego de la intervención del programa de los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación unificados como un 100%.¹⁸

DISMINUCIÓN DE ESTRÉS			
Signos de tensión	siempre	Algunas Veces	Nunca
Muecas faciales, fruncimiento del ceño		88,8%	11,1%
Mover continuamente una parte del cuerpo: pies, manos, rodillas.		33,3%	66,6%
Dolores de Cabeza		33,3%	66,6%
Dolores de Cuello	11,1%	55,5%	33,3%
Dolores de espalda		66,6%	33,3%
Fatiga	11,1%	44,4%	44,4%
Insomnio, interrupciones del sueño		33,3%	66,6%
Contracciones, espasmos, calambres, tics...		33,3%	66,6%
Morderse las uñas		11,1%	88,8%
Morderse el interior de la mejilla o los labios		22,2%	77,7%
Irritabilidad general		44,4%	55,5%
Pensamientos incontrolables		22,2%	77,7%
Confusión mental, dudar		33,3%	66,6%
Olvido		33,3%	66,6%
Pérdida de apetito			100%
Comer en forma excesiva		33,3%	66,6%
Temores inexplicables		22,2%	77,7%

18. Ver Anexo D.

ANÁLISIS

Según el libro: Evaluación y prescripción del ejercicio, capítulo IX, valoración del estrés y promoción de su reducción. Los signos de tensión son formas de identificar características manifestadas asociadas con modelos de comportamiento de estrés. Las personas pueden dar cuenta de ello al momento de ser conscientes de estos signos que se presentan, además, visualmente se determina con facilidad si una persona es vulnerable al estrés cuando se le observan.

El mover continuamente una parte del cuerpo, presentar dolor de cabeza, tener insomnio y/o interrupciones de sueño, contracciones, espasmos, calambres, dudar u olvidar y comer en forma excesiva, ya se han ido disminuyendo, un porcentaje superior a la mitad (66,6%) manifiesta la no presencia de estos signos, lo que es bastante positivo para los mismos docentes en su desempeño no sólo profesional; sino en su vida cotidiana enfocado hacia el campo psicológico gracias a la intervención desde la educación física. Las muecas faciales y/o el fruncimiento del ceño aún es frecuente en los docentes mostrando un porcentaje superior al 85%, de igual forma, el dolor de cuello (55,5%) y el dolor de espalda (66,6%), se encuentran en una situación similar aunque mucho menor, que para que logre su mejora, necesita de intervención en más espacios además de los ofrecidos por el programa, puesto que son signos de tensión que se han desencadenado con anterioridad. Es importante mencionar que se logró incidir positivamente en estos signos de tensión, lo que se evidencia en el resultado ubicado en la casilla de algunas veces, más no en la de siempre, repercutiendo en factores motivacionales para continuar con el programa educativo.

Por otro lado, respecto a los signos como: Morderse las uñas, morderse el interior de la mejilla o los labios, irritabilidad general, pensamientos incontrolables y/o temores incontrolables, han logrado ser manejados desde la práctica de relajación y por lo tanto ha sido notorio su alto porcentaje favorable visto en los resultados en las casillas de: Nunca. Se contribuye a disminuir estrés a partir de los de los signos de tensión, donde no se manifiesta abundancia en los resultados en la casilla de: Siempre.

Por último se dan a conocer los resultados y análisis de la segunda prueba aplicada a los docentes acerca de los comportamientos asociados al estrés.

DISMINUCIÓN DE ESTRÉS				
Comportamientos	Casi Siempre Cierta	General mente cierta	General menta falsa	Casi Siempre Falsa
Me altero cuando los demás realizan las cosas despacio.	11,1%	22,2%	22,2%	44,4%
Me molesta que mis planes dependan de otras personas.	11,1%	33,3%	22,2%	33,3%
Me siento incomodo cuando me hacen esperar mucho tiempo para alguna cosa.	22,2%	33,3%	33,3%	11,1%
Las discusiones me alteran.	11,1%	33,3%	33,3%	22,2%
Dedico la mayor cantidad de mi tiempo a trabajar	44,4%	33,3%	11,1%	11,1%
Cuando estoy ocupado con algún trabajo odio que se me moleste	11,1%	33,3%	22,2%	33,3%

ANÁLISIS

Los comportamientos varían dependiendo cada persona, existen situaciones que estimulan a desencadenar estrés mucho más fácil que otras, pero que no siempre van a coincidir para las mismas personas, estos podrían ser casos particulares como: Molestarse porque sus planes dependan de otras personas. Para el 33,3% este comportamiento es generalmente cierto, pero para otro 33,3% es casi siempre falso, ó sentirse incomodo cuando lo hacen esperar mucho tiempo para alguna cosa, donde ocurre exactamente la misma clasificación de porcentajes con la variación de respuestas, generalmente cierta, generalmente falsa.

Las prácticas saludables contribuyen a sobrellevar comportamientos como estos que tienden a afectar con facilidad a las personas, de esta forma se logra disminuir el estrés, bloqueando e inhibiendo señales externas negativas al conocerse ellos mismos a partir de la realización de prácticas saludables de Relajación, Tai Chi y Pilates.

Así mismo existen factores externos que están directamente relacionados con la profesión docente que desencadenan estrés, de los cuales no se pretende escapar, pero que si se pueden saber manejar y controlar como puede ser el caso del tiempo dedicado al trabajo en contraste con el tiempo libre y de ocio personal que puede ser provechoso para contribuir en la salud.

CAPÍTULO VI

14. CONCLUSIONES

Se establecieron criterios conceptuales de higiene postural, flexibilidad, fuerza, porwerhouse, orientación, estabilidad corporal, movimientos conscientes, secuencias, control mental, continuidad, fluidez, circularidad, suavidad, firmeza, tipos de respiración, micro estiramientos, coordinación y técnicas como la de Jacobson; que orientaron la fundamentación estructural del proyecto investigativo, contemplando la implementación de un programa para la educación de la salud desde la Educación Física como propuesta, cuyo enfoque incentivó el autocuidado y la importancia de su realización cuya perspectiva desde la licenciatura se consolida como herramienta pedagógica de alta calidad, útil, novedosa y satisfactoria en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

La promoción de la salud desde la Educación física desempeña un papel protagónico en los escenarios masificados, refiriéndonos en este caso a los laborales, debido a que se han adquirido no sólo las bases necesarias sino los elementos profesionales que logran trascender desde la pedagogía a su dimensión bio-psico-social de los seres humanos.

A lo largo de la implementación, los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Libre Sede Bosque Popular, lograron identificar la apropiación de prácticas saludables y conocimientos básicos que contribuyeron a disminuir sedentarismo y estrés. De esta forma han adquirido beneficios en su salud y por ende en su desempeño profesional, emocional y experiencial; incidiendo positivamente en la motivación y el interés por continuar realizando este tipo de intervenciones.

La propuesta se contempló desde la enorme importancia que cumple el generar procesos de atención, alternativas de formación, estrategias de innovación; que repercutan en la calidad de vida y por supuesto en la calidad docente, debido a que constantemente tienen una exigencia laboral que ha acumulado problemas serios y necesidades por ser atendidas en el ahora.

Se debe buscar sinergia desde una formación significativa por medio de la Educación Física, que contemple diversas posibilidades para el beneficio en la salud; de este modo dejo en consideración el presente proyecto para seguir con su aplicación.

15. BIBLIOGRAFÍA

Deobold B. Van Dalen y William J. Meyer., Síntesis de *"Estrategia de la investigación descriptiva"* en *Manual de técnica de la investigación educacional*, Joan Miro, 1994.

Doroty V. Psicología Del Deporte: Integración Mente - Cuerpo/Harris, Doroty V. -- Barcelona: Editorial Hispano Europea S.A., 1992.

Galera, Antonio D. Manual de didáctica de la educación física: una perspectiva constructivista integradora / Antonio D. Galera. Barcelona: Paidós, 2001.

Hanche, Christian F.Taichi / Christian F. Hanche; traducido por Traducciones Maremagnum MTM. Madrid: Edimat Libros, 2002.

Hexward, Vivian H. Evaluación Y Prescripción Del Ejercicio/Hexward, Vivian H. -- Barcelona: Paidotribo, 2001

José Buendía, Estrés laboral y salud / A. Appels, Madrid: Biblioteca Nueva, 1998. Colección Psicología Universidad.

Korte, Antje, Pilates: el entrenamiento de fitness para el cuerpo y la mente / AntjeKorte; ilustraciones HeidemarieVignati; traducción Enrique Dauner. Barcelona: Hispano Europea, 2005.

La enseñanza de la educación física: la reforma de los estilos de enseñanza / Muska Mosston, Sara Ashworth; traducción Núria Sabartés, Jordi Barrés y Fernando Ruiz Gabás; asesor técnico Santos Berrocal. Hispano Europea, 1999.

Martínez Miguélez, Miguel. Evaluación cualitativa de programas / Miguel Martínez Miguélez. -- México: Trillas, 2007.

Medina Jiménez, Eduardo. Actividad física y salud integral / Eduardo Medina Jiménez. Barcelona: Editorial Paidotribo, 2003.

Mosso Sánchez, Hernando. La actividad física: una vía hacia la salud: una mirada compartida entre a medicina y la educación física sobre la comprensión y el manejo de las enfermedades en las que el sedentarismo está presente / Hernando Mosso Sánchez. Armenia: Editorial Kinesis, 2009.

Rodríguez Gómez, Gregorio; Gil Flores, Javier. Metodología De La Investigación Cualitativa/Rodríguez Gomez, Gregorio; Gil Flores, Javier -- Malaga: Aljibe, 1999.

Valdés Casal, Hiram M. Personalidad, actividad física y deporte: avances imprescindibles para el educador físico / Armenia: Kinesis Ediciones, 1996. Biblioteca del deporte, la educación física y la recreación.

Vázquez, María Isabel. Técnicas de relajación y respiración / Ma. Isabel Vázquez. Madrid: Editorial Síntesis, 2001.

Documentos informativos y revistas de investigación

Int J ClinHealthPsychol, Vol. 8, Nº 1

Martínez-López, E. & Saldarriaga-Franco, J. (2008). Inactividad Física y Ausentismo en el Ámbito Laboral. Revista de Salud Pública. · Volumen 10 (2), Mayo 2008.

Modelos de movilización social, con énfasis en la actividad física y estilos de vida. (Sistematización de movilización social) Biblioteca Luis A. Arango.

Plan Nacional de Salud Ocupacional. 2003 -2007 Ministerio de la Protección Social.

Salud y calidad de vida de los Docentes de Risaralda, Investigación colectiva desde la pedagogía del trabajo.

Taylor P. Some international trends in sickness medical. British Medical Journal.1999; 12:1950-58.

World Health Organization.Sedentary lifestyle a global public health problem. Geneva: World Health Organization; 2002.

Sitios Web

http://issuu.com/formacionaxarquia/docs/guia_recomendaciones_sobre_actividad_fisica_1

<http://www.isabelsalama.com/Tecnicas%20de%20relajacion.htm>

<http://www.mbaknol.com/research-methodology/descriptive-research-and-its-methods/>

<http://www.pilatesleon.com/pilates/principios.html>

www.organizacionmundialdelasalud.com

<http://regional.bvsalud.org/php/index.php?lang=es>

<http://www.scielo.org/php/index.php?lang=es>

http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/index.html

<http://es.wikipedia.org/windex.php?oldid=26576034>

16. ANEXOS

A. ENTREVISTA

Esta puede definirse como una entrevista cara a cara, donde el entrevistador pregunta al entrevistado y recibe de éste las respuestas pertinentes a las hipótesis de la investigación. Las preguntas y su secuenciación marcarán el grado de estructuración del cuestionario, objeto de la entrevista.

Se realizó una entrevista estructurada, referente a cuáles son los diagnósticos más frecuentes de consulta médica en docentes de la Universidad Libre, y a causa de qué al Doctor Roberto Pérez, médico de La Universidad Libre.

ENTREVISTA N° 1	
OBJETIVO: Determinar un diagnostico que permitan conocer los problemas por los cuales los docentes frecuentan consultas médicas en la Universidad Libre Sede Bosque popular.	
ENTREVISTADOR: Angélica Cubillos	
ENTREVISTADO: Roberto Pérez, Medico de la Universidad Libre	
PREGUNTAS 1. ¿Cuáles son los problemas por los cuáles los docentes de la universidad libre asisten a consulta médica? 2. ¿A qué se debe su sintomatología?	

Transcripción de la entrevista



Doctor Roberto Pérez, Medico de La Universidad Libre

- ¿Cuáles son los problemas por los cuales los docentes de la universidad libre asisten a consulta médica? Y ¿A qué se debe su sintomatología?
- Siempre es por problemas respiratorios y problemas de disfonía, la segunda causal son problemas osteo-musculares como por ejemplo, problemas lumbares, problemas artrósicos, problemas de carácter degenerativo, son muy frecuentes en la consulta. La tercera causa siempre son problemas de carácter gastrointestinal, por lo general problemas de gastritis, problemas de orden digestivo, problemas de orden erosivo y cosas por el estilo que afectan la salud sobretodo digestiva y de funcionalidad tanto de esófago, como de estómago, cómo de duodeno. Luego vienen aspectos con problemas de ansiedad y estrés, problemas mentales, problemas que relacionados con las circunstancias de vivencia en que la gente no solo trabaja en una parte sino en varia partes al tiempo, entonces aparece lo que se llama el síndrome de fatiga crónica o lo que se llama también el Work out (quedan fuera de trabajo), están también los otros efectos que pueden ser ya relacionales como las enfermedades degenerativas y hay personas mayores, diabetes, hipertensión y demás aspectos relacionales. Entonces en secuencia esas son las de la gran mayoría de frecuencias teniendo en cuenta todo el conglomerado en edades de los docentes. Esas son digamos las causas más frecuentes y la problemática más frecuente.

Ahora, en razón, los docentes poco tiempo disponen de ejercicio, de esparcimiento o de actividad por razones de ámbito saludable, poco tiempo disponen, entonces tienen muy poco espacio, o no lo hay, ó a veces pasa que ellos tienen como dicen muy limitadas sus condiciones y algunos ya tienen problemas artrósicos serios como para pensar en una actividad física que les permita un sano esparcimiento, esa es otra novedad. Desde el punto de vista de carácter de desarrollo ocupacional eso es lo que nosotros podríamos decir y son las principales causas por las cuales los profesores son atendidos en sus EPS y de ahí se emiten las incapacidades ó se revisan sus casos para que sean vistos por las autoridades de medicina laboral y de salud ocupacional.

B. FORMATOS BIENESTAR UNIVERSITARIO, UNIVERSIDAD LIBRE



UNIVERSIDAD LIBRE
BIENESTAR UNIVERSITARIO
Sede Principal
FORMATO EVALUACION TALLERISTAS

CODIGO	AREA	ACTIVIDAD	ACCION	USUARIOS
ST-BU-03-P01-F05	Recreación y Deportes Promoción Socio-Económica Desarrollo Humano Cultura	Talleres de formación	Evaluación talleristas	Comunidad Universitaria

No. Orden	ITEMS	VALORACIÓN			
		Deficiente	Regular	Bueno	Excelente
1	Desarrollo de la temática propuesta				
2	Aprovechamiento del tiempo previsto				
3	Utilización de recursos físicos y didácticos				
4	Motivación para el desarrollo del trabajo				
5	Cumplimiento de las expectativas previstas				
6	Enriquecimiento de relaciones interpersonales				
7	Enriquecimiento de la formación integral				
8	Aporte al trabajo en equipo				
Total					
Sugerencias					
Tallerista		Evaluador			
Firma		Código e D. I.		Fecha	

ST-BU-03-P01-F05

Versión 1

01/02/06



UNIVERSIDAD LIBRE
BIENESTAR UNIVERSITARIO
Sede Principal
FORMATO ASISTENCIA TALLERES

CODIGO	AREA	PROCEDIMIENTO	ACCION	USUARIOS
ST-BU-03-P-01-F08	Cultura Recreación y Deporte Promoción Socio-económica	Talleres de Formación	Registro de asistencia	Comunidad Universitaria

No. RDEN	NOMBRES Y APELLIDOS	CODIGO	SEMESTRE	FACULTAD	TELEFONO		E-mail	FIRMA			
					FUJO	CELULAR		FECHAS			
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
Taller		Tallerista		Nombre Firma			Vo. Bo. Coordinador Área de Cultura	Nombre Firma		ORLANDO PARDO MARTÍNEZ	

ST-BU-03-P-01-F08

Versión 1

C. PROMOCIÓN DEL PROGRAMA

Publicidad

PIENSA EN TÍ... TÓMATE UN BREAK!



INVITAMOS A TODOS LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION
A QUE ASISTAN AL PROGRAMA DE:

RELAJACION

TAI - CHI

PILATES



Martes 12:30 a 1:00 PM



Miércoles 10:00 a 10:30 AM



Jueves 11:30 a 12:00 M

INICIO: 8 DE MARZO

LUGAR: FACULTAD DE CIENCIAS SALON DE FISIOLOGIA (SALON DE LOS ESPEJOS)

Formatos de Inscripción

FICHA DE INSCRIPCIÓN 1

RELAJACIÓN		PIENSA EN TI... TOMATE UN BREAK		
#	NOMBRE DOCENTE	TEL	CORREO ELECTRONICO	PROGRAMA
✓ 1	Marcela Campos Sánchez	3177212983	mar.fel.33@gmail.com	H.F.C.
✓ 2	Edith Alvarado	4346523	edgualva@yahoo.es	P.T.
✓ 3	Edith Alvarado	4346523	edgualva@yahoo.es	P.T.
✓ 4	Henry Pérez	314286133	hperpabos@hotmail.com	H.F.C.
✓ 5	Emelda Zorro Rojas	3113181534	emeldazorro@yahoo.es	H.F.C.
✓ 6	Elba Leizaola	313332316	elba.leizaola@unilablog.edu.co	H.F.C.
✓ 7	Sandra Pinzon	3123784667	sandram.pinzon@unilablog.edu.co	H.F.C.
✓ 8	Maritza Rosa Suarez	3103247354	maritza.rosa@yahoo.com	H.F.C.
✓ 9	Alejandro Reyes V.	3103247354	carlosa.reyesv@unilablog.edu.co	H.F.C.
✓ 10	Lila Urzola	3144000732	lilaurzola@hotmail.com	H.F.C.
✓ 11	Maria Cristina Martinez	3184939058	cristina.martinez@yahoo.com	H.F.C.
✓ 12	Ruth Izquierdo	3103247354	ruth.izquierdo@unilablog.edu.co	H.F.C.
Dirigido por: Angelica Maria Cubillos Pedraza IX Semestre		3154397705	tiangierliu@hotmail.com	Ed. Fisica

FICHA DE INSCRIPCIÓN 2

TAI CHI		PIENSA EN TI... TOMATE UN BREAK		
#	NOMBRE DOCENTE	TEL	CORREO ELECTRONICO	PROGRAMA
✓ 1	Andrés Puchano	3103247354	andres.puchano@yahoo.com	H.F.C.
✓ 2	Alejandro Reyes V.	3103247354	alejandro.reyesv@yahoo.com	H.F.C.
✓ 3	Elba Leizaola	313332316	elba.leizaola@unilablog.edu.co	H.F.C.
✓ 4	Marcela Campos S.	3113181534	marcelacampo@yahoo.com	H.F.C.
✓ 5	Marcela Campos S.	3113181534	marcelacampo@yahoo.com	H.F.C.
✓ 6	Emelda Zorro Rojas	3113181534	emeldazorro@yahoo.com	H.F.C.
✓ 7	Lila Urzola	3144000732	lilaurzola@hotmail.com	H.F.C.
✓ 8	Edith Alvarado	4346523	edgualva@yahoo.es	P.T.
✓ 9	Henry Pérez	314286133	hperpabos@hotmail.com	H.F.C.
✓ 10	Sandra Pinzon	3123784667	sandram.pinzon@unilablog.edu.co	H.F.C.
✓ 11	Maritza Rosa Suarez	3103247354	maritza.rosa@yahoo.com	H.F.C.
✓ 12	Maria Cristina Martinez	3184939058	cristina.martinez@yahoo.com	H.F.C.
✓ 13	Ruth Izquierdo	3103247354	ruth.izquierdo@unilablog.edu.co	H.F.C.
Dirigido por: Angelica Maria Cubillos Pedraza IX Semestre		3154397705	tiangierliu@hotmail.com	Ed. Fisica

FICHA DE INSCRIPCIÓN 3

PILATES		PIENSA EN TI... TOMATE UN BREAK		
#	NOMBRE DOCENTE	TEL	CORREO ELECTRONICO	PROGRAMA
✓ 1	Alejandro Reyes V.	3103247354	alejandro.reyesv@yahoo.com	H.F.C.
✓ 2	Elba Leizaola	313332316	elba.leizaola@unilablog.edu.co	H.F.C.
✓ 3	Maritza Rosa	3103247354	maritza.rosa@yahoo.com	H.F.C.
✓ 4	Sandra Pinzon	3123784667	sandram.pinzon@unilablog.edu.co	H.F.C.
✓ 5	Maritza Rosa	3103247354	maritza.rosa@yahoo.com	H.F.C.
✓ 6	Emelda Zorro Rojas	3113181534	emeldazorro@yahoo.com	H.F.C.
✓ 7	Lila Urzola	3144000732	lilaurzola@hotmail.com	H.F.C.
✓ 8	Edith Alvarado	4346523	edgualva@yahoo.es	P.T.
✓ 9	Henry Pérez	314286133	hperpabos@hotmail.com	H.F.C.
✓ 10	Maria Cristina Martinez	3184939058	cristina.martinez@yahoo.com	H.F.C.
✓ 11	Ruth Izquierdo	3103247354	ruth.izquierdo@unilablog.edu.co	H.F.C.
Dirigido por: Angelica Maria Cubillos Pedraza IX Semestre		3154397705	tiangierliu@hotmail.com	Ed. Fisica

D. EVALUACIONES DE LA INVESTIGACIÓN SEDENTARISMO Y ESTRÉS.

EVALUACIÓN EDUCACIÓN PARA LA SALUD DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA DISMINUCIÓN DE SEDENTARISMO			
Esta evaluación esta diseñada para dos estrategias del programa, presencial y por video. por favor seleccione una o las dos columnas según su participación			
Tipo de práctica: presencial A Tipo de práctica: video B			
Marque SI, NO ó Algunas Veces (A) según considere			
Presencial		Video	
A	B		
1. Asistencia a la práctica	SI	1. Observó las sesiones de video.	SI
2. Realiza ejercicios acordes a la práctica dentro de su tiempo libre.	SI	2. Realiza los ejercicios de los videos en su tiempo disponible.	A
3. Utiliza ejercicios desarrollados en la sesión en su cotidianidad.	SI	3. Utiliza ejercicios desarrollados en los videos en su cotidianidad.	A
4. Realiza los ejercicios con entendimiento y claridad	SI	4. Realiza los ejercicios con entendimiento y claridad	SI
5. Comprende la importancia que implica la realización de prácticas saludables para su salud.	SI	5. Comprende la importancia que implica la realización de prácticas saludables para su salud.	SI
6. Considera que cambio su perspectiva en cuanto a la realización de prácticas saludables antes de su intervención y después favorablemente.	SI	6. Considera que cambio su perspectiva en cuanto a la realización de prácticas saludables antes de su intervención y después favorablemente.	SI
7. Esta interesado en seguir participando en programas relacionados con la Actividad Física.	SI	7. Esta interesado en seguir participando en programas relacionados con la Actividad Física.	SI
Nombre: <i>Sandra Pinzon</i>		Gracias por su participacion en el presente programa Piensa en ti...Tomate un break! Cordialmente: Angelica Maria Cubillos Pedraza.	

EVALUACIÓN DE ESTRÉS									
Referencia de: (Psicología del deporte)				Referencia de: (Evaluacion y prescripción del ejercicio)					
Prueba 1 Valorar el grado de estrés que presentan los docentes después de la implementación del programa.				Prueba 2					
Marque con una x la casilla que mas represente sus signos de tension				Marque con una X la casilla que considere pertinente.					
Signos de tension	siempre	Algunas Veces	Nunca	Comportamientos	Casi Siempre Cierta	General mente cierta	General menta falsa	Casi Siempre Falsa	
Muecas faciales, fruncimiento del ceño			X	Me altero cuando los demas realizan las cosas despacio.					✓
Mover continuamente una parte del cuerpo: pies,manos,rodillas.			X	Me molesta que mis planes dependan de otras personas.					✓
Dolores de Cabeza		X	X	Me siento incomodo cuando me hacen esperar mucho tiempo para alguna cosa.			✓		
Dolores de Cuello		X	X	Las discusiones me alteran.	✓				
Dolores de espalda		X	X	Dedico la mayor cantidad de mi tiempo a trabajar	✓				
Fatiga		X	X	Cuando estoy ocupado con algun trabajo odio que se me moleste		✓			
Insomnio, interrupciones del sueño			X	Nombre: <i>Marcela Campos J.</i>					
Contracciones, espasmos, calambres, tics...			X	Observaciones en la evaluación: <i>Las sesiones me ayudaron a disminuir los niveles de estrés. GRACIAS.</i>					
Morderse las uñas			X						
Morderse el interior de la mejilla o los labios			X						
Irritabilidad general			X						
Pensamientos incontrolables			X						
Confusion mental, dudar			X						
Olvido			X						
Perdida de apetito			X						
Comer en forma excesiva			X						
Temores inexplicables			X						

E. PLAN DE CLASES
RELAJACIÓN, TAI CHI Y PILATES

<p>IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA, QUE CONTRIBUYA A DISMINUIR EL SEDENTARISMO Y EL ESTRÉS DE LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN UNIVERSIDAD LIBRE SEDE BOSQUE POPULAR</p>
<p>ANGELICA MARIA CUBILLOS SESIÓN N°04 15-03-11</p>

<p>OBJETIVO: Desarrollar rangos básicos de flexibilidad y coordinación entre respiración y movimiento, por medio de los ejercicios de micro-estiramiento en los docentes de la Facultad.</p> <p>METODOLOGÍA: La práctica se desarrollará por grupos de tres personas, un ejecutante y dos colaboradores que han de ayudar con las correcciones, alternando el papel del ejecutante y definir de qué manera pueden solucionar los inconvenientes manifestados.</p>		
<p>PRACTICA: RELAJACIÓN CLASE N° 04 FECHA: 15-03-11</p>		
FASES	PROCEDIMIENTO DIDÁCTICO	MEDIOS MATERIALES Y TIEMPO
INICIAL- PREIMPACTO Calentamiento	Movilidad Articular distal a proximal. Ejercicios introductorios al micro estiramiento y la relajación.	Espacio para trabajar, salón de los espejos. Grabadora, CD música apropiada. Ambientación. 7 min.

CENTRAL- IMPACTO	<p>Los ejercicios a continuación a desarrollar sugieren el trabajo por grupos de tres personas, el ejecutante y los colaboradores. Todos deben realizarlos alternamente.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Posición sentado piernas extendidas separadas, llevar el tronco recto y los brazos hacia arriba ahora hacia el frente. Inhalar cuando este la espalda completamente vertical, exhalar hacia el frente. Realizar 12 segundos por 3 series utilizando la respiración torácica. 2. La misma posición pero ahora llevar los brazos primero hacia una pierna y luego hacia la otra, en cada una hacer una duración de 12 segundos por 3 series. 3. En la misma posición, colocar las piernas extendidas hacia arriba y coordinar un movimiento de micro estiramiento de isquiotibial de cada pierna con respiración torácica. Tres veces realizando la toma de aire y al momento de exhalar en cada una halar la pierna hacia el pecho realizar 3 veces por cada pierna. 	16 min.
------------------	---	---------

	<p>4. Ubique para posición de descanso una pierna extendida sobre el suelo y la otra con la rodilla flexionada hacia su pecho sujetado por sus manos, realícelo intercalando ambas piernas. Proceda a colocar ambas rodillas flexionadas hacia su pecho y sujete de igual forma. No exceda el tiempo de 15 segundos.</p> <p>5. Coloque las rodillas flexionadas y los pies apoyados sobre el suelo al ancho de sus hombros, lleve brazos hacia arriba y colóquelos en dirección contraria a las piernas que se dejarán caer una sobre la otra hacia un lado. Realícelo por ambos lados con un tiempo de cada uno de 8 segundos por 2 series. Realice una posición de descanso.</p> <p>6. En posición sentada, agrupe las piernas hacia el pecho y coloque las manos apoyadas sobre las piernas cerca a las rodillas (no sobre ellas), curve la espalda llevando su mirada hacia el abdomen y regrese a la postura</p>	
--	---	--

	<p>erecta. Realice 3 veces tomándose el tiempo necesario en cada fase.</p> <p>7. Extienda las piernas estando juntas y lleve los brazos extendidos hacia atrás hasta donde logre llegar, dirija su mirada al centro del abdomen, Realice 3 veces.</p>	
<p>FINAL- POSTIMPACTO</p> <p>Vuelta a la calma.</p> <p>Estiramiento.</p> <p>Evaluación</p> <p>Feedback.</p>	<p>Estiramientos posición de pie, distal a proximal.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Los docentes realizaron flexibilidad en los ejercicios establecidos. ✓ Los docentes logran coordinar la respiración con el movimiento de por lo menos 4 ejercicios. <p>Aportes y comentarios relacionados con la temática desarrollada y la realización de la clase.</p>	<p>Tiempo 5 min</p> <p>Tiempo 2 min</p>

**IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA
SALUD DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA, QUE CONTRIBUYA A
DISMINUIR EL SEDENTARISMO Y EL ESTRÉS DE LOS DOCENTES
DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN UNIVERSIDAD
LIBRE SEDE BOSQUE POPULAR**

**ANGELICA MARIA CUBILLOS
SESIÓN N°05
16-03-11**

OBJETIVO: Desarrollar ejercicios básicos de las secuencias de movimiento del Tai Chi por medio de las posiciones y posturas iniciales y la creatividad en los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación.

METODOLOGÍA: La práctica se desarrollará en primera instancia de forma individual con ayuda del espejo mientras comprende cómo se ejecutan los ejercicios y su respectiva finalidad, para luego pasar a realizar un trabajo por parejas donde uno de los compañeros para corregirse mutuamente y definir de que manera pueden solucionar los inconvenientes manifestados, además de ello debe proponer alternativas o variantes de los ejercicios acorde a los criterios mencionados.

PRACTICA: TAI CHI CLASE N° 05 FECHA: 16-03-11

FASES	PROCEDIMIENTO DIDÁCTICO	MEDIOS MATERIALES Y TIEMPO
INICIAL- PREIMPACTO Calentamiento	Movilidad Articular Proximal a distal. Ejercicios introductorios al Tai Chi.	Espacio para trabajar, salón de los espejos. Grabadora, CD música apropiada. Ambientación. 7 min.
CENTRAL- IMPACTO	Realice los ejercicios en primera medida usted solo y luego con la ayuda de un compañero con quien proponga alternativas. Ejercicios del entrenamiento básico de las secuencias: Posiciones de las Manos.	16 min.

	<p>Posturas del cuerpo. Paso hacia adelante. Paso hacia los lados. Ondulación de Manos.</p> <p>Secuencias de movimiento espontáneas teniendo en cuenta los criterios establecidos.</p> <p>Explicación de la circularidad y la continuidad.</p>	
<p>FINAL- POSTIMPACTO</p> <p>Vuelta a la calma.</p> <p>Estiramiento.</p> <p>Evaluación</p> <p>Feedback.</p>	<p>Estiramientos básicos de pie y sobre la colchoneta de proximal a distal.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Desarrollo de ejercicios básicos de las secuencias del tai chi de por lo menos 3 entre: Posiciones de las Manos, posturas del cuerpo, paso hacia adelante, paso hacia los lados y ondulación de Manos. ✓ El docente desarrolla movimientos de circularidad, continuidad y/o fluidez. <p>Aportes generales e información del contenido mediante el trabajo cooperativo realizando propuestas de movimiento para las secuencias según los criterios dados.</p> <p>Recomendaciones.</p>	<p>Tiempo 5 min</p> <p>Tiempo 2 min</p>

**IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA
SALUD DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA, QUE CONTRIBUYA A
DISMINUIR EL SEDENTARISMO Y EL ESTRÉS DE LOS DOCENTES
DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN UNIVERSIDAD
LIBRE SEDE BOSQUE POPULAR**

**ANGELICA MARIA CUBILLOS
SESIÓN N°06
17-03-11**

OBJETIVO: Trabajar el powerhouse o centro de poder por medio de ejercicios enfocados en la zona abdominal y recordando elementos dados anteriormente en los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación.

METODOLOGÍA: Los ejercicios en esta fase mantienen un desarrollo que desde la información conceptual dada anteriormente sugiere ser aplicado desde su propia autoevaluación (ayuda visual de un espejo) y coevaluación (trabajo por parejas).

PRACTICA: PILATES CLASE N° 06 FECHA: 17-03-11

FASES	PROCEDIMIENTO DIDÁCTICO	MEDIOS MATERIALES Y TIEMPO
INICIAL- PREIMPACTO Calentamiento	Movilidad Articular. Estiramientos e introducción a la flexibilidad.	Espacio para trabajar, salón de los espejos. Grabadora, CD música apropiada. Ambientación. 7 min.
CENTRAL- IMPACTO	Los ejercicios en esta fase mantienen un desarrollo que desde la información conceptual dada anteriormente sugiere ser aplicado desde su propia autoevaluación (ayuda visual de un espejo) y coevaluación (trabajo por parejas).	16 min.

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ubique su espalda apoyada sobre la colchoneta, eleve las piernas extendidas, coloque los brazos hacia atrás sobre el suelo. Inhale llevando el tronco y los brazos lo más cerca posible de los pies, mantenga 4 segundos y regrese a la posición inicial. Realice 3 series. 2. Realiza una variación del ejercicio anterior, al momento de subir tronco y brazos flexione una de las dos rodillas manteniéndose en su eje central, mantenga 4 segundos regrese a la posición básica del ejercicio y cambie de pierna. Tres series. 3. Posición de descanso Colocar la espalda completamente apoyada sobre la colchoneta, elevar las piernas flexionadas hacia el pecho y abrazarlas. No exceder de 15 segundos. 4. Apoye la espalda 	
--	---	--

	<p>completamente sobre la colchoneta, extienda piernas hacia arriba y sepárelas un poco más del ancho de los hombros, lleve el tronco y los brazos hacia el medio, demore 4 segundos, luego diríjase a cada lado de las piernas. Realice 6 veces. Ubique la posición de descanso anterior.</p> <p>5. Del primer ejercicio realizado se mantienen 6 segundos y se hace una variación, al momento de exhalar, se va a bajar progresiva y simultáneamente tronco-brazos y piernas logrando una posición de canoíta manteniéndola 4 segundos. Realice 3 series.</p> <p>6. En posición prono del cuerpo extendido, llevar los brazos hacia arriba observando donde apuntan las manos mantiene por 4 segundos y descansa</p>	
--	--	--

	<p>flexionando los codos y apoyando una mano sobre la otra para colocar la frente encima, realiza una curvatura en la espalda. 3 series. Realice el mismo ejercicio con las manos a los costados del cuerpo y luego solo elevando de a un brazo.</p> <p>7. Ubique posición de descanso, lleve la cadera hacia los talones flexionando las rodillas, deje los brazos extendidos y respire a su ritmo.</p> <p>8. Apoye el cuerpo de medio lado, la rodilla base esta flexionada y la cabeza apoyada a lo largo de uno de los brazos sobre la colchoneta, el otro brazo sirve como apoyo, eleve 4 veces la pierna que se encuentra extendida, vuelva a apoyar sobre el suelo y ahora eleve la cadera colocando el brazo de apoyo sobre el codo y antebrazo.</p>	
--	--	--

	<p>Repita hacia el otro lado. Realice 2 series y descanse en el puesto relajando su cuerpo.</p>	
<p>FINAL- POSTIMPACTO</p> <p>Vuelta a la calma.</p> <p>Estiramiento.</p>	<p>Estiramientos generales básicos de pie que permitan regular la actividad central y volver a la calma.</p>	<p>Tiempo 5 min</p>
<p>Evaluación</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El docente comprende qué es el powerhouse. ✓ El docente realiza los ejercicios de la sesión dirigidos al powerhouse. 	<p>Tiempo 2 min</p>
<p>Feedback.</p>	<p>Aportes y comentarios relacionados con la temática desarrollada como de la realización de la clase.</p>	

**IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA
SALUD DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA, QUE CONTRIBUYA A
DISMINUIR EL SEDENTARISMO Y EL ESTRÉS DE LOS
DOCENTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
UNIVERSIDAD LIBRE SEDE BOSQUE POPULAR**

**ANGELICA MARIA CUBILLOS
SESIÓN N°07
17-03-11**

OBJETIVO: Desarrollar la coordinación de la respiración con el movimiento y la consciencia, por medio de los ejercicios y las técnicas de respiración trabajadas durante la sesión en los docentes de la Facultad.

METODOLOGÍA: Los ejercicios en esta fase están seleccionados para desarrollar ya sea de forma individual o en lo posible por parejas, revisando los errores más frecuentes y sus posibles soluciones durante el proceso.

PRÁCTICA: RELAJACIÓN CLASE N° 07 FECHA: 17-03-11

FASES	PROCEDIMIENTO DIDÁCTICO	MEDIOS MATERIALES Y TIEMPO
INICIAL- PREIMPACTO Calentamiento	Movilidad Articular. Estiramiento general. Ejercicios básicos de coordinación entre movimiento y respiración.	Espacio para trabajar, salón de los espejos. Grabadora, CD música apropiada. Ambientación. 7 min.
CENTRAL- IMPACTO	Cada uno de los ejercicios se trabajaran de dos formas: primero individualmente y en lo posible después por parejas de forma alterna corrigiéndose	16 min.

	<p>mutuamente y dando recomendaciones según los parámetros e indicaciones establecidos por quien dirige la sesión.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Piernas separadas más del ancho de los hombros, se flexionan ligeramente mientras los brazos extendidos y el tronco flexionado comienzan a realizar círculos por derecha e izquierda. Tres veces por cada lado 2. Estando de pie, eleva la pierna derecha en abducción 90° mientras el brazo derecho está extendido hacia arriba y el izquierdo en equilibrio extendido hacia el lado. Mantener durante 8 segundos y coordinar la respiración torácica. Cambie de posición con la otra pierna y brazos, realizando la misma figura. Dos veces por cada lado. 	
--	---	--

	<p>3. Posición sentado, rodillas flexionadas, piernas separadas, colocar el antebrazo derecho sobre el aductor de la pierna derecha y llevar brazo izquierdo extendido por encima de la cabeza estirando serrato. Realícelo por el otro lado de igual forma.</p> <p>4. Deje una rodilla flexionada adelante y la otra crúcela por encima de igual forma, la espalda esta recta, a continuación coloque sus brazos flexionados, uno sobre el otro intentando colocar las palmas juntas. Repita en sentido contrario. Cada lado entre 8 y 10 seg.</p> <p>T. Jacobson Posición cubito dorsal, manos sobre la zona abdominal, piernas extendidas, cabeza apoyada.</p>	
--	---	--

FINAL- POSTIMPACTO Vuelta a la calma. Estiramiento.	Estiramientos en colchoneta Flexibilidad básica. Estiramientos básicos de pie de proximal a distal.	Tiempo 5 min
Evaluación	✓ El docente debe coordinar su respiración con la realización del ejercicio estando consciente de lo que hace en por lo menos 3 de estos.	Tiempo 2 min
Feedback.	Aportes y comentarios relacionados con la temática desarrollada como de la realización de la clase. Recomendaciones	

**IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA
SALUD DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA, QUE CONTRIBUYA A
DISMINUIR EL SEDENTARISMO Y EL ESTRÉS DE LOS DOCENTES
DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN UNIVERSIDAD
LIBRE SEDE BOSQUE POPULAR**

**ANGELICA MARIA CUBILLOS
SESIÓN N°08
23-03-11**

OBJETIVO: Desarrollar bases para equilibrar suavidad y firmeza en los movimientos de introducción al Tai Chi por medio de secuencias con mayor estructura y el trabajo de flexibilidad en los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación.

METODOLOGÍA: Se da una pauta por medio de la observación acerca de cómo se ejecuta el movimiento, para luego realizar los ejercicios por parejas o de a tres personas imitándose, en donde manifestarán lo que consideran están trabajando, que dificultades se presentan y cómo poderlas corregir.

PRACTICA: TAI CHI CLASE N° 08 FECHA: 23-03-11

FASES	PROCEDIMIENTO DIDÁCTICO	MEDIOS MATERIALES Y TIEMPO
INICIAL- PREIMPACTO Calentamiento	Movilidad Articular. Estiramiento general. Ejercicios para lograr suavidad y firmeza, bases del Tai Chi.	Espacio para trabajar, salón de los espejos. Grabadora, CD música apropiada. Ambientación. 7 min.
CENTRAL- IMPACTO	Cada uno de los ejercicios se trabajaran de dos formas: individualmente, y por parejas de forma alterna corrigiéndose mutuamente y dando recomendaciones según los parámetros e indicaciones establecidos anteriormente.	16 min.

	<p>1. Introducción a los 2 primeros movimientos simplificados del Tai Chi</p> <p>a. Forma de apertura. b. Partir la Crin del caballo salvaje (izquierda, derecha).</p>	
<p>FINAL- POSTIMPACTO Vuelta a la calma. Estiramiento.</p> <p>Evaluación</p> <p>Feedback.</p>	<p>Estiramientos en colchoneta Flexibilidad básica. Estiramientos básicos de pie de proximal a distal.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ El docente desarrolla por lo menos uno de los dos primeros movimientos simplificados de introducción del Tai Chi. ✓ El docente comienza a desarrollar movimientos de las secuencias con suavidad y firmeza. ✓ El docente es consciente de como se deben realizar los movimientos. <p>Aportes y comentarios relacionados con la temática desarrollada como de la realización de la clase. Recomendaciones.</p>	<p>Tiempo 5 min</p> <p>Tiempo 2 min</p>

**IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA
SALUD DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA, QUE CONTRIBUYA A
DISMINUIR EL SEDENTARISMO Y EL ESTRÉS DE LOS DOCENTES
DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN UNIVERSIDAD
LIBRE SEDE BOSQUE POPULAR**

**ANGELICA MARIA CUBILLOS
SESIÓN N°09
24-03-11**

OBJETIVO: Desarrollar la orientación, estabilidad corporal, la posición correcta por medio de los ejercicios a realizar, la consciencia y la concentración de los mismos en los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación Universidad Libre.

METODOLOGÍA: Se da una pauta por medio de la observación acerca de cómo se ejecuta el movimiento, para luego realizar los ejercicios por parejas o de a tres personas imitándose, en donde manifestarán lo que consideran están trabajando, que dificultades se presentan y cómo poderlas corregir.

PRACTICA: PILATES CLASE N° 09 FECHA: 24-03-11

FASES	PROCEDIMIENTO DIDÁCTICO	MEDIOS MATERIALES Y TIEMPO
INICIAL- PREIMPACTO Calentamiento	Movilidad Articular. Estiramiento general. Explicación breve del contenido a trabajar, ejercicios de pie para la orientación.	Espacio para trabajar, salón de los espejos. Grabadora, CD música apropiada. Ambientación. 7 min.

CENTRAL- IMPACTO	<p>Los ejercicios a continuación se harán por parejas, el ejecutante y el compañero que le colaborará y le ayuda a corregirse:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En posición de pie, apoye como base un solo pie manteniendo la pierna extendida y firme, eleve la otra pierna manteniéndola en extensión, al mismo tiempo realice una flexión de cadera llevando el tronco y brazos extendidos hacia el frente. Realícelo por derecha e izquierda 2 veces por 8 segundos. 2. Sentado sobre la colchoneta, ubique el equilibrio con los pies en el aire y la pelvis ligera retroversión, columna flexionada y rodillas separadas y flexionadas, manos en la cara externa del tobillo y escapulas estabilizadas. Inspirando mantenga la flexión de la columna y, contrayendo los abdominales, rueda hacia atrás hasta apoyar sólo las escápulas. Espirando rueda arriba hasta la posición de equilibrio. Realice entre 6 y 8 	16 min.
------------------	---	---------

	<p>repeticiones.</p> <p>Realice los siguientes ejercicios por parejas o de a tríos, un ejecutante, dos ayudantes. Alternar los papeles para que todos realicen el ejercicio:</p> <p>3. En cuadrupedia, con pelvis y columna neutra. Las manos apoyadas a la anchura de los hombros y los codos extendidos sin bloquear la articulación. Las rodillas a la anchura de la pelvis y los empeines apoyados. Inspirando extiende una cadera llevando una pierna hacia atrás y expirando flexiona el hombro contrario elevando el brazo. Mantenga la posición y respire lentamente dosificando el esfuerzo. Realice 2 series por cada lado, cada uno entre 10 y 15 segundos.</p>	
--	--	--

FINAL- POSTIMPACTO Vuelta a la calma. Estiramiento.	Estiramientos en colchoneta Flexibilidad básica. Estiramientos básicos de pie de proximal a distal.	Tiempo 5 min
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El docente desarrolla ejercicios para la orientación y estabilidad de la forma más correcta posible. ✓ El docente está concentrado y consciente de su trabajo durante la sesión. 	Tiempo 2 min
Feedback.	Aportes y comentarios relacionados con la temática desarrollada como de la realización de la clase. Recomendaciones	

**IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA
SALUD DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA, QUE CONTRIBUYA A
DISMINUIR EL SEDENTARISMO Y EL ESTRÉS DE LOS DOCENTES
DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN UNIVERSIDAD
LIBRE SEDE BOSQUE POPULAR**

**ANGELICA MARIA CUBILLOS
SESIÓN N°10
29-03-11**

OBJETIVO: Unificar contenidos vistos anteriormente por medio de los ejercicios establecidos, la percepción y la sensibilidad en los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad Libre .

METODOLOGÍA: Los ejercicios se harán de forma individual en un comienzo, luego cada uno deberá proponer otro tipo de ejercicios con relación a la temática a desarrollar para realizarlos entre todos.

PRÁCTICA: RELAJACIÓN CLASE N° 10 FECHA: 29-03-11

FASES	PROCEDIMIENTO DIDÁCTICO	MEDIOS MATERIALES Y TIEMPO
INICIAL- PREIMPACTO Calentamiento	Movilidad Articular de proximal a distal. Estiramiento básico general.	Espacio para trabajar, salón de los espejos. Grabadora, CD música apropiada. Ambientación. 7 min.
CENTRAL- IMPACTO	1. Siéntese en una posición cómoda con su espalda erecta , cuello relajado, cabeza neutra:	16 min.

	<p>a. Coloque los brazos hacia arriba extendidos mientras toma aire y llévelos hacia el frente exhalando. Repita 6 veces.</p> <p>b. Coloque los brazos hacia los lados extendidos mientras inhala, llévelos hacia el frente exhalando. Repita 6 veces.</p> <p>c. Repita los ejercicios anteriores con las piernas extendidas</p> <p>2. Sentado con las piernas extendidas y la espalda erecta cierre sus ojos y comience a visualizar una luz en medio de su frente, comience a respirar y empiece a sentir que esa luz coge fuerza y está cada vez más y más grande, tanto así que llega al punto de iluminar todo su cuerpo. Realice una flexión de cadera y llevando sus manos hacia sus pies.</p> <p>3. Posición cubito dorsal, comience a masajear piernas, cadera, abdomen, pecho y cabeza.</p> <p>T. Jacobson.</p>	
--	---	--

FINAL- POSTIMPACTO Vuelta a la calma. Estiramiento.	Estiramientos en colchoneta Flexibilidad básica. Estiramientos básicos de pie de proximal a distal.	Tiempo 5 min
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El docente unifica algunos contenidos vistos con anterioridad. ✓ El docente percibe sensaciones y emociones durante los ejercicios sensibilizándose. ✓ El docente da cuenta de su proceso hasta la fecha. 	Tiempo 2 min
Feedback.	Aportes y comentarios relacionados con la temática desarrollada como de la realización de la clase. Recomendaciones.	

**IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA
SALUD DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA, QUE CONTRIBUYA A
DISMINUIR EL SEDENTARISMO Y EL ESTRÉS DE LOS DOCENTES
DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN UNIVERSIDAD
LIBRE SEDE BOSQUE POPULAR**

**ANGELICA MARIA CUBILLOS
SESIÓN N°11
30-03-11**

OBJETIVO: Desarrollar secuencias de movimiento donde se generen sentimientos de armonía y serenidad logrando la unión entre mente y cuerpo en los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad Libre.

METODOLOGÍA: Se da una pauta por medio de la observación acerca de cómo se ejecuta el movimiento, para luego realizar los ejercicios por parejas o de a tres personas imitándose, en donde manifestarán lo que consideran están trabajando, que dificultades se presentan y cómo poderlas corregir.

PRACTICA: TAI CHI CLASE N° 11 FECHA: 30-03-11

FASES	PROCEDIMIENTO DIDÁCTICO	MEDIOS MATERIALES Y TIEMPO
INICIAL- PREIMPACTO Calentamiento	Movilidad Articular. Estiramiento general. Ejercicios de orientación, estabilidad, posiciones bases del Tai Chi.	Espacio para trabajar, salón de los espejos. Grabadora, CD música apropiada. Ambientación. 7 min.
CENTRAL- IMPACTO	Esté atento a como realizar los movimientos, haga intentos individualmente y continúe por parejas o tríos imitando las secuencias.	16 min.

	<p>Realícelas con paciencia y tranquilidad.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción a los 2 primeros movimientos simplificados del Tai Chi <ol style="list-style-type: none"> a. Forma de apertura. b. Partir la Crin del caballo salvaje (izquierda, derecha). 	
<p>FINAL- POSTIMPACTO</p> <p>Vuelta a la calma.</p> <p>Estiramiento.</p> <p>Evaluación</p> <p>Feedback.</p>	<p>Estiramientos en colchoneta</p> <p>Flexibilidad básica.</p> <p>Estiramientos básicos de pie de proximal a distal.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ El Docente desarrolla secuencias de movimiento con armonía y/o serenidad. ✓ El docente manifiesta unidad entre mente y cuerpo con la realización de las secuencias. <p>Aportes y comentarios relacionados con la temática desarrollada y de la realización de la clase.</p> <p>Recomendaciones.</p>	<p>Tiempo 5 min</p> <p>Tiempo 2 min</p>

**IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA
SALUD DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA, QUE CONTRIBUYA A
DISMINUIR EL SEDENTARISMO Y EL ESTRÉS DE LOS DOCENTES
DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN UNIVERSIDAD
LIBRE SEDE BOSQUE POPULAR**

**ANGELICA MARIA CUBILLOS
SESIÓN N°12
31-03-11**

OBJETIVO: Trabajar la fuerza básica con el mismo peso corporal utilizando la respiración correctamente y control mental por medio de la continuidad (fluidez) de los ejercicios en los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad Libre.

METODOLOGÍA: Se da una pauta por medio de la observación acerca de cómo se ejecuta el movimiento, para luego realizar los ejercicios por parejas o de a tres personas imitándose, en donde manifestarán lo que consideran están trabajando, que dificultades se presentan y cómo poderlas corregir.

PRACTICA: PILATES CLASE N° 12 FECHA: 31-03-11

FASES	PROCEDIMIENTO DIDÁCTICO	MEDIOS MATERIALES Y TIEMPO
INICIAL- PREIMPACTO Calentamiento	Movilidad Articular distal a proximal. Estiramiento específico. Explicación de la fuerza corporal y su control.	Espacio para trabajar, salón de los espejos. Grabadora, CD música apropiada. Ambientación. 7 min.
CENTRAL- IMPACTO	Realice estos ejercicios acompañado de forma alterna. Mientras uno lo desarrolla el otro le ayuda con su ejecución y viceversa. 1. a. Ubíquese en posición de cuadrupedia con las piernas extendidas,	16 min.

	<p>verifique que su espalda y abdomen, glúteos y piernas mantengan tensión. Demore entre 8 y 10 segundos.</p> <p>b. De la posición anterior pase a posición lateral de su cuerpo del lado izquierdo en el que se sostenga solo por una mano y ambos pies apoyados uno por encima del otro. Demore entre 8 y 10 segundos.</p> <p>c. De la posición anterior ubíquese supino sin dejar caer la cadera y glúteos. Demore entre 8 y 10 segundos.</p> <p>d. Realice la misma posición b, pero hacia el lado derecho.</p> <p>2. Posición de descanso, ubíquese en posición sentado con las rodillas flexionadas y abrácelas llevando la cabeza en dirección al abdomen. Dure entre 12 y 15 segundos.</p> <p>3. Ubíquese en cuadrupedia apoyando los codos flexionados sobre la colchoneta y el cuerpo tendido sobre esta, inhale y proceda a sostenerse solo por los codos y pies elevando piernas, cadera y pecho. Realice</p>	
--	---	--

	<p>tres series cada una entre 8 y 10 segundos.</p> <p>4. Posición de descanso. Flexione las rodillas y lleve los glúteos hacia los talones, descansa su espalda sobre sus cuádriceps mientras sus brazos están extendidos.</p> <p>5. Ubíquese en posición sentado con la espalda erecta, las piernas extendidas, inhale mientras eleva una pierna, sosténgala por 8 segundos sin dañar su postura inicial. Cambie la pierna y realice lo mismo. Ejecute 3 series por 8 segundos cada una.</p>	
<p>FINAL- POSTIMPACTO</p> <p>Vuelta a la calma.</p> <p>Estiramiento.</p>	<p>Estiramientos en colchoneta</p> <p>Flexibilidad básica.</p> <p>Estiramientos básicos de pie de proximal a distal.</p>	<p>Tiempo 5 min</p>

Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El docente trabaja la fuerza con su propio cuerpo con la realización de los ejercicios de la sesión. 	Tiempo 2 min
Feedback.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El docente manifiesta la utilización correcta de la respiración y el control mental al momento de realizar los ejercicios. <p>Aportes y comentarios relacionados con la temática desarrollada y de la realización de la clase.</p> <p>Retroalimentación.</p>	

F. CANAL DE YOUTUBE

VIDEOS SESIONES PIENSA EN TI...TOMATE UN BREAK



G. CORREO ELECTRÓNICO

practicasaludables@gmail.com

YouTube - Canal de Prof... Gmail - Enviados - practi...
https://mail.google.com/mail/?hl=es&shva=1#sent

Gmail Calendar Docs Reader Sites La Web Más

practicasaludables@gmail.com Configuración Ayuda Salir

Buscar mensaje Buscar en la Web Descarga de imágenes

Correo
Contactos
Tareas

Redactar
Recibidos
Buzz
Destacados

Enviados
Borradores (5)
Personal
Viaje
6 más

Chat
Buscar, añadir o invitar

PRÁCTICAS SALUDABLES
Establecer estado
andresburbanlopez
carlosa.reyesv
ealgaolva
eibac.leonm
llaurzola
maraha.castaneda
marfeiz
rutnd.izquierdo
sandrampinzono
yeropete

Invitar a un amigo
Superr Gmail a:
Quedan 50 invitaciones.
Vista previa de la invitación

Polémicas Virtuales - Estudia un Diplomado a Distancia, insíbete en Escuela Excelencia - EscuelaExcelencia.co

Archivar Marcar como spam Eliminar Mover a Recibidos Etiquetas Más acciones Actualizar 1 - 21 de 21

Para:	Asunto:	Fecha:
Para: andresburba...	PENSA EN TI... TOMATE UN BREAK - Un cordial saludo Docentes Facultad de Ciencias! Se les informa que en la pa...	13 abr
Para: cristina_martin17	UNIVERSIDAD LIBRE PRACTICAS SALUDABLES Docentes Facultad de Ciencias, Programa Pensa e... - Mensaje reer	13 abr
Para: cristina_martin17	Programa Pensa en ti... tomate un break, Docentes Facultad de Ciencias - Un cordial saludo! Bienvenida al programa	10 abr
Para: andresburba...	NOTICIAS PARA SU BENEFICIO :) - Un saludo muy cordial docentes Facultad de Ciencias de la Educación! Les comur	6 abr
Para: andresburba... (3)	Recibido: VIDEOS DISPONIBLES PARA USTEDES!!! :) - Un Cordial Saludo para todos! Tengo el gusto de informarles	31 mar
Para: marfeiz... (2)	HORARIOS DEFINITIVOS: RELAJACIÓN- TAI CHI - PLATES!! - Saludos apreciados Docentes!! Confirme Horarios prei	31 mar
Para: maraha.cast... (2)	CONTENDOS del programa PENSA EN TI... TOMATE UN BREAK - Un Saludo muy cordial aca envío información pertin	31 mar
Para: andresburba... (5)	Recibido: INFORMACIÓN DEL PROGRAMA! :) Adjunto información pertinente a: Relajación Tai chi Plates Tpa Saku	31 mar
Para: eibac.leonm	Acceso a los videos! - Un Cordial Saludo para todos! Tengo el gusto de informarles que ya se encuentra disponible la	31 mar
Para: sandram.pinzono	ingreso al canal de los videos - Tengo el gusto de informarles que ya se encuentra disponible la página del programa	30 mar
Para: maraha.castaneda	horarios presenciales - LOS HORARIOS DE LAS SESIONES SON: MARTES DE RELAJACIÓN: 12:30 - 1:00PM MERCO	27 mar
Para: maraha.castaneda	INFORMACIÓN DEL PROGRAMA! :) sobre relajación, tai chi y plates - Mensaje reenviado De: PRACTICAS SALUDABL	27 mar
Para: andresburbanlopez (2)	Recibido: CONTENIDOS	27 mar
Para: andresburba... (4)	Recibido: CONTENIDOS - Saludos apreciados docentes! Envío contenido importante para reforzar el proceso del p	27 mar
Para: eibac.leonm... (2)	Recibido: Beneficio del programa Pensa en ti... Tomate un Break! Practicas Saludables!!! - Un saludo muy cordial l	16 mar
Para: ealgaolva	Beneficio del programa para su caso de horarios!!! - Un saludo cordial! Es completamente entendible que por tiempo	15 mar
Para: carlosa.rey... (4)	Recibido: PRACTICAS SALUDABLES UNILIBRE INFO IMPORTANTE!! - Un Saludo muy Cordial apreciados Docentes!	15 mar
Para: carlosa.reyesv	PRACTICAS SALUDABLES: TAI CHI - Un saludo cordial profesor Alejandro! Al parecer la información de tai chi no pu	9 mar
Para: andresburba... (5)	Recibido: PRACTICAS SALUDABLES: TAI CHI - Reciben un Cordial Saludo! Se les recuerda que el programa de Tai	9 mar
Para: carlosa.rey... (2)	Recibido: PRACTICAS SALUDABLES: PLATES - Se les recuerda que el programa de Plates dará inicio el día de ma	9 mar
Para: marfeiz.norcome_3... G	Recibido: PRACTICAS SALUDABLES: RELAJACIÓN - Reciben un Cordial Saludo! Se les recuerda que el programa c	7 mar

Archivar Marcar como spam Eliminar Mover a Recibidos Etiquetas Más acciones Actualizar 1 - 21 de 21

Utiliza el [cuadro de búsqueda](#) o las [opciones de búsqueda](#) para buscar mensajes con rapidez.

Estás utilizando 8 MB (0%) de tus 7576 MB.

Última actividad de la cuenta: hace 4 horas en la IP 87.223.85.225 [información detallada](#)

Vista de Gmail: estándar | [personalizar vista](#) | [administrador de prácticas saludables](#) | [HTML](#) | [ayuda](#) | [toda información](#)

H. FOTOS

